Евгений Павлович Ильин
Психология страха



Текст предоставлен правообладателем
«Психология страха»: Питер; Санкт-Петербург; 2017
ISBN 978-5-496-02944-5

Аннотация

В новом пособии профессора Ильина подробно изложены все основные вопросы психологии страха. Тема раскрыта максимально полно. Особое внимание уделено многообразным разновидностям и проявлениям страха. В конце книги приведены подробный список литературы, полный список фобий, а также многочисленные методики изучения страха.

Книга ориентирована на преподавателей, студентов, а также представителей различных специальностей – психологов, педагогов, врачей, спортивных тренеров, работников силовых ведомств, сотрудников МЧС.

Допущено Учебно-методическим объединением по направлению «Педагогическое образование» Министерства образования и науки РФ в качестве учебного пособия для высших учебных заведений, ведущих подготовку по направлению 44.03.01/44.04.01 «Педагогическое образование».

Е. П. Ильин
Психология страха

* * *

Предисловие

Эта книга посвящена теме, о которой в недавние времена в нашей стране не принято было распространяться, ведь предполагалось, что советский человек бесстрашен, а наличие страха – это проявление трусости, к которой общественное сознание относилось (да и до сих пор относится) негативно, трусость всегда порицалась. Известна, например, существующая в народе установка, что «настоящие мужчины ничего не боятся». Вносят свой вклад в отрицательное отношение к страху и средства массовой информации, и литература, и киноискусство, где предпочтение отдается описанию подвигов героев. Так, отряды Чапаева «бесстрашно скачут на врага», мушкетеры завтракают под вражеским огнем… В результате в приключенческих и ура-патриотических фильмах о войне страх «своих» героев не показывается, а вид бегущих в панике врагов вызывает злорадство, а порой и смех. (Однако, говоря о киноискусстве, следует упомянуть и такой жанр, как фильмы ужасов. Вот только зрители смотрят подобные фильмы ради получения удовольствия, следовательно, изучение страха в этом случае как бы неактуально.)

Лишь по произведениям художественной литературы и дневникам, авторами которых являлись современники – участники или свидетели кровавых событий, можно составить приблизительную картину психологического состояния людей на поле боя и в других опасных ситуациях.

Между тем чувство страха присуще любому высокоорганизованному живому существу, независимо от возраста и пола. И хотя принято считать, что мужчины должны проявлять бесстрашие, следует иметь в виду, что они такие же биологические существа, как и женщины, – тем и другим присущи защитные реакции в ответ на опасность[1] (угрозу), а страх является одной из них. Вспомним сцену из отечественного комедийного фильма «Полосатый рейс»: когда одного из героев (роль которого исполняет Е. Леонов) просят залезть к тиграм в клетку, он отказывается; тогда его обвиняют в трусости, и он отвечает: «Я не трус, но я боюсь». Золотые слова! Боятся ведь действительно все – и трусливые, и смелые, только в разной степени и в разной форме. Но из-за отрицательного отношения общества к переживанию страха его принято скрывать.

Проблема страхов в отечественной психологии до сих пор в основном изучается клиническими психологами главным образом у детей, а патологические страхи – психиатрами. Это значительно сужает поле рассмотрения данной проблемы, оставляя в стороне многие аспекты, важные для поведения и деятельности взрослых людей. Ведь страх часто сопровождает многие виды деятельности человека: спортивную, военную, научную, театральную и др. Поэтому требуется более широкое рассмотрение этой проблемы по сравнению с тем, что имеется сейчас в психологической литературе.

До сих пор остаются неясными многие вопросы, связанные с использованием понятий,

---

[1] Опасность – ситуация или объект, способные причинить какой-нибудь вред, несчастье.

относящихся к данной проблеме, таких, например, как тревога, боязнь, опасение, страх. Чтобы показать, насколько неразработанным является этот вопрос, приведу несколько примеров. Один из авторов книги о психологии войны пишет: «Что мы знаем о страхе? Вспоминаем, как в детстве, по вечерам, нас пугали товарищи, выскочив из-за угла с громким „У!“ Нам страшно быть ограбленными. Мы испытываем страх от возможности получить в зубы во время драки. Нам боязно кататься на „русских горках“ или прыгнуть с парашютом. Но все это – испуг, опасение, волнение. Но не страх». Вот так: с одной стороны – страх, а с другой стороны – не страх.

Даже специалист по эмоциям К. Изард не очень задумывается над значением используемых им слов, когда пишет, что «переживание страха пугает человека» [121, 122, с. 295]. А С. Томкинс [504, 505], наоборот, полагает, что реакция испуга является активатором страха. Вот и разберись тут, что есть страх, а что испуг, что первично, а что вторично.

Поэтому, кроме изложения основных вопросов, в предлагаемой читателю книге сделана попытка выяснить соотношения между понятиями, используемыми при рассмотрении проблемы страха, что имеет не только теоретическое, но и практическое значение, в частности при разработке методов профилактики и устранения страхов в том случае, если с ними связана дезорганизация поведения и деятельности, а подчас и психическое здоровье человека.

Логика изложения различных аспектов рассматриваемой проблемы была следующей. Форм и разновидностей реакций человека на грозящую или реальную опасность (угрозу) несколько. Но поскольку в филогенетическом развитии человека первичной и базовой для всех остальных форм является эмоция страха, возникающая как безусловно– и условно-рефлекторная защитная реакция, первые главы посвящены его видам и формам. Затем рассматриваются вторичные филогенетически более поздние виды и формы реакций на опасность (боязнь, фобии как отношение к опасным объектам и ситуациям, как знаемые страхи), связанные с произвольными механизмами, предвидением опасности и опасением (готовностью к защите).

В книге приводится обширный список литературы, а в приложении – практически полный список фобий и многочисленные методики изучения страха и его разновидностей.

Книга ориентирована на студентов и специалистов различных специальностей – психологов, педагогов, медиков, спортивных тренеров, работников силовых ведомств, МЧС. Она может представлять интерес и для родителей, имеющих проблемы с переживанием страха их детьми.

Введение (краткий исторический обзор изучения проблемы страха)[2]

Согласно греческой мифологии, у богини любви Афродиты был любовник Арес, бог войны. От них на свет появились сыновья Деймос (страх) и Фобос (ужас), которые всюду сопровождали своего отца.

Страх как эмоциональное состояние человека с давних пор будоражил сознание не только простых людей, находя отражение в народных сказках и легендах, но и служил объектом рассмотрения философов. Уже в античной философии наблюдается стремление осмыслить страх с позиций того или иного философского направления и показать многообразие форм страха. Основные усилия философов разных эпох были направлены на выяснение роли страха в жизни людей.

Одной из актуальных проблем для античных мудрецов была проблема страха смерти. Платон [220], Эпикур [330], а также стоики вели речь о пагубном влиянии этого страха на жизнь человека, а его преодоление связывалось ими с постижением истины. Именно разум

[2] Основой для написания этого раздела послужила статья Д. Н. Баринова [28].

выступает в качестве решающего фактора на пути избавления человека от страха смерти.

Античные мыслители противопоставляли страх разуму, а также рассматривали разные формы проявления страха. Так, представитель стоиков Диоген Лаэртский предлагал следующую классификацию: «Страх есть ожидание зла. К страху причисляется также ужас, робость, стыд, потрясение, испуг, мучение. Ужас есть страх, наводящий оцепенение. Стыд – страх бесчестия. Робость – страх совершить действие. Потрясение – страх от непривычного представления. Испуг – страх, от которого отнимается язык. Мучение – страх перед неясным» [91, с. 303].

Стоики причисляли страх к главным страстям человеческой души и противопоставляли страху осторожность, или «разумное уклонение». В классификации стоиков отмечались и социальные аспекты страха. Так, страх бесчестия (стыд) прямо соотносится с представлениями о социальном престиже и конформизме. Стремление рассматривать стыд как форму страха характерно не только для стоиков, но и для Платона, считавшего одним из главных компонентов страха ожидание предстоящей опасности: «Страх – душевное потрясение, вызванное ожиданием беды» [220, с. 435]. Поэтому различные состояния, характеризующие степень проявления страха, Платон связывал с ожиданием. Именно таков «стыд», являющийся страхом перед ожидаемым бесчестьем. В диалоге «Евтифрон» Платон подчеркивал, что страх неизбежно возникает там, где присутствует стыд.

В Средние века философы рассматривали страх с теологических позиций и связывали проблему страха с душеполезностью. Они выделяли две основные формы страха. Первая – это страх, возникающий вследствие греха. Неверие, падение духом, малодушие, тщеславие, гордость – все это, по учению Отцов Церкви, источники страха, лишающего человека надежды. Второй формой был душеспасительный «страх Божий», избавляющий человека от греховных помыслов и предвосхищающий встречу человека с Творцом [4].

В эпоху Возрождения акценты исследования страха сместились в сторону его утилитарного значения. Н. Макиавелли [184] показал социально-политическую роль страха как инструмента управления подданными государя. В рассуждениях о том, что лучше – внушать подданным любовь или страх, Н. Макиавелли отдавал предпочтение последнему, считая, что любовь и страх с трудом уживаются друг с другом. Кроме того, поскольку люди порочны, неблагодарны, лицемерны и лживы, надо внушать им страх наказания. Наконец, управление подданными с помощью страха есть, по Макиавелли, признак самостоятельности государя, умеющего в управлении рассчитывать только на свои силы. Ибо «любят государей по собственному усмотрению, а боятся по усмотрению государей, поэтому мудрому правителю лучше рассчитывать на то, что зависит от него, а не от кого-то другого» [184, с. 93].

В Новое время, с одной стороны, продолжалось развитие проблематики, поставленной античными мыслителями, а с другой стороны, философы уделили внимание соотношению страха и знания. Мыслители рассматривали страх как фактор, порождающий предрассудки, ложные и фантастические представления о действительности. Ф. Бэкон [46], признавая, что чувство страха выполняет важную функцию сохранения жизни, в то же время отмечал, что существуют страхи «пустые и неосновательные». Они свойственны людям, «которые в огромной степени подвержены суеверию (а ведь оно есть не что иное, как панический страх), особенно в трудные, тяжелые, смутные времена» [46, с. 252].

По Т. Гоббсу [72], страх – это неотъемлемая часть естественного состояния, где присутствует «постоянная опасность насильственной смерти». Он отмечал, что страх («беспокойство о будущем») играет двоякую роль. С одной стороны, он стимулирует познавательную деятельность человека, благодаря которой человек обретает практическое знание, помогающее ему устроить свою жизнь. С другой стороны, «страх невидимых вещей», соединенный с неведением, есть основной источник иллюзорных представлений и религии.

Томас Гоббс выделил несколько видов страха, выполняющих разные функции в зависимости от исторически сложившихся форм взаимоотношений людей: 1) страх смерти,

существующий в естественном состоянии «войны всех против всех»; 2) страх перед невидимыми, грозными и всемогущими силами, возникающий в результате незнания истинных причин явлений; 3) страх наказания как средство поддержания согласия, договорных отношений.

Поль Анри Гольбах [73] наряду с незнанием причислял к источникам страха различные бедствия – неурожай, эпидемии, несчастные случаи, болезни и т. п. В силу этих неизбежных обстоятельств жизни, как полагал философ, человек начинает испытывать страх, усиливающийся под влиянием невежества. Средством преодоления этого страха помимо привычки к тем или иным явлениям П. А. Гольбах также считал знание. Страх уменьшается по мере того, как человек познает причины наблюдаемых явлений и обучается средствам избегания их воздействия.

Этот философ подчеркивал, что страх является источником социальности человека. «Уже один страх перед новизной, перед тем, с чем мы еще не освоились, заставляет нас искать опору в себе подобных. Одиночество, темнота, шум ветров, немая тишина природы – все это пугает нас, тревожит и принуждает искать спасения в обществе. В нем мы находим убежище от тоски, страха, неуверенности – короче говоря, от всех наших бед, действительных или воображаемых. Как только человек попадает в общество себе подобных, он чувствует себя более сильным, верит, что находится в большей безопасности, и считает свои жизненные силы, если можно так сказать, удвоенными» [73, с. 90].

Важная социальная функция страха, согласно П. А. Гольбаху, заключается в ограничении злоупотреблений как простыми смертными, так и власть предержащими. Без страха носитель власти развращается и поддается порокам. Поэтому страх, по Гольбаху, – это одно из немногих ограничений, которое общество может противопоставить произволу власти.

В философии И. Канта [139] страх перед природными явлениями является неотъемлемым компонентом бытия человека, а преодоление страха оказывается возможным благодаря чувству эстетического, благодаря способности человека возвышаться над предметом страха и чувствовать себя независимым от могущественных сил природы.

Философы Нового времени по-разному видели значение страха в существовании человека. Г. Ф. В. Гегель [71], например, рассматривал страх как позитивное чувство, помогающее человеку обрести самость, а Серен Кьеркегор [167] – как духовное явление, отражающее процесс обретения человеком христианской веры. Природа страха, согласно Кьеркегору, определяется единством высокого и низменного, временного и вечного в человеке. Это единство противоположностей характеризует изначально заданную, но не навязанную человеку свободу, делающую возможным выбор между добром и злом. Человек не есть «ни ангел, ни зверь», а потому порождаемый свободой страх «обнаруживает судьбу». Но судьба тотчас ускользает от человека. Таким образом, страх – это непрерывное стремление к постижению мерцающего смысла, бесконечная возможность судьбы, требующая своего осуществления. Освобождение от страха осуществляется не рациональным познанием, а его преодолением в вере, превозмогающей законы конечного своей алогичностью.

Идеи С. Кьеркегора о роли страха в судьбе человека нашли развитие в философских теориях экзистенциалистов XX века. Мартин Хайдеггер [291] разграничивает понятия страха и ужаса. Страх, или боязнь, – это характеристика сущего. Ужас, напротив, это состояние, позволяющее человеку выйти за пределы сущего как ограниченного мира. Именно благодаря ужасу человеку открывается Ничто. Согласно Хайдеггеру, именно ужасу отводится роль средства преодоления ограниченности человеческого существования, возможного при встрече с Ничто.

Ужас для М. Хайдеггера есть средство встречи человека с бытием как Другим, которое неведомо для человека, живущего в предметном мире, в здешней реальности. Ужас позволяет человеку постичь опыт бытия как Другого и путем трансценденции открывает человеку сознание бытия, того, что «есть».

Жан-Поль Сартр уделил внимание тревоге как постоянному состоянию, свойственному человеческому существованию. Тревога обусловлена необходимостью выбора, отсутствием оправдания выбора и ответственностью. Поэтому Сартр сделал вывод: «Человек – это тревога» [247, с. 440].

Карл Ясперс [332] рассматривает феномен страха в рамках философского осмысления проблемы будущего. Страх лишает человека «ложного покоя», вносит движение в инертную жизнь человека и заставляет его задуматься о своей судьбе. Поэтому страх стимулирует человека не только к размышлению о собственной судьбе, но и дает человеку возможность остаться самим собой, сохранить свою идентичность. Если человек в нестабильных условиях берет на себя инициативу, он преодолевает страх посредством «трансцендентно обоснованного самосознания свободы». Если же человек ищет спасения от страха в подчинении, страх трансформируется в механизм этого подчинения. Поэтому страх необходим человеку: «Страх следует принять. Он – основа надежды» [332, с. 164].

Ясперс пишет, что вследствие мимолетности связей между людьми, отсутствия доверия к другим людям, постоянной угрозы «быть брошенным» в человеке поселяется одиночество, страх жизни и перед жизнью. Само существование – это «постоянное ощущение страха». Такой страх может быть преодолен лишь «страхом экзистенции за свое бытие». «Страх экзистенции» противопоставляется К. Ясперсом страху жизни как средство обретения человеком своего подлинного существования.

Карл Ясперс рассматривал страх как положительное состояние, заставляющее человека обратиться к рефлексии и позволяющее ему обрести свою сущность, противопоставленную жизни в предсказуемом, ограничивающем подлинное существование обществе, где господствует отчуждение.

В русской философии сформировались два направления, по-разному ориентированные на решение проблемы страха, – просветительское и религиозно-философское. Просветительское направление было представлено трудами отечественных мыслителей XVIII столетия, поддерживающих идею о незнании как источнике страха и религии и делавших попытки их «естественного» объяснения. Так, М. М. Щербатов [319], подобно западноевропейским просветителям, полагал, что порождает страх перед неведомым низкий уровень развития интеллекта, знаний.

Религиозно-философское направление начала XX века неизбежность страха оправдывало идеей ничтожности человека, который перед лицом огромного, малопонятного и неспокойного мира всегда будет ощущать свою беспомощность, подавленность и растерянность. Отсюда и многообразие форм страха – инстинктивный страх, толкающий человека к чудесному и таинственному, поиск страха в фантастическом, естественный «страх за себя», страх перед другими людьми, страх перед Богом.

Хотя это направление не отвергало просветительское учение о страхе как источнике религии, тем не менее подчеркивало, что страх ведет не только к религии, но и к ее «суррогатам» – колдовству, гаданию, магии, сатанизму.

В первой половине XX века к изучению проблемы страха и тревоги подключились психологи [5,282–287,289,300]. При этом помимо рассмотрения теоретических и экзистенциальных аспектов проблемы ученые стали изучать аспекты, связанные с практическими вопросами жизни человека.

В XX столетии особое внимание ученых стала привлекать проблема детских страхов. Одним из первых английских психологов, исследовавших причины возникновения и преодоления страха у ребенка, был Дж. Селли [248]. Он отмечал роль громких и внезапных звуков, новых обстоятельств (перемена мест, появление нового лица, изменение окружающей обстановки и т. д.). К детским страхам он относил боязнь животных, кукол, масок, игрушек, боязнь теней и темноты. Последний страх, по мнению Селли, является вторичным и возникает на определенной стадии умственного развития ребенка. Им описаны внешние признаки переживания ребенком страха: крик, дрожание, бледность, задержка

дыхания, изменение сердечного ритма, плач, обморок, отталкивание или, наоборот, ступор.[3]

О страхе у детей писал известный русский педагог П. Ф. Каптерев [141, 142]. Он выделил виды страха, описал, как и Дж. Селли, внешние признаки и причины появления страха. В частности, он указал на роль запугивания детей родителями и воспитателями. П. Ф. Каптерев выделил две группы предметов, вызывающих страх у детей: действующие на органы внешних чувств (зрительные и слуховые впечатления) и действующие на детское воображение и рассудок, что предполагает наличие уже некоторого опыта. Ученый выделил внешние признаки переживания ребенком страха, описал психологические особенности детей, наиболее подверженных страхам. Это дети с низким уровнем интеллектуального развития, пережившие психическую травму, с неразвитой волевой сферой и плохим состоянием здоровья. П. Ф. Каптерев отмечал, что заботливое и нежное отношение к ребенку, развитие и укрепление его физических и нравственных сил помогает ребенку преодолеть и предупредить возникновение боязливости.

Сегодня интерес к страху и тревоге не уменьшается. Философы[4], социологи[5], политологи, психологи, психиатры, физиологи продолжают изучать разные стороны этого эмоционального феномена. Философы видят в нем некую экзистенциальную силу, определяющую эволюцию человеческой души; социологи и политологи рассматривают страх как средство манипулирования человеческими массами; психологи обращают внимание на защитную функцию страха, способствующую выживанию индивидуума в экстремальных условиях, разрабатывают практические методики преодоления страха и тревоги; психиатры воспринимают страх (фобии) как некую болезнь, от которой нужно избавить пациента, а физиологи выявляют механизмы формирования этой эмоции в головном мозге и пути ее реализации.

Глава 1. Страх и боязнь

1.1. Многозначность обозначения состояния страха

Анализ психологической литературы показал, что при обсуждении проблемы страха используется множество разных понятий – «страх», «тревога», «боязнь», «опасение», «испуг», «паника», «фобии», – но сказать, отличаются ли они друг от друга и какие из них являются более общими, а какие частными, довольно трудно. А без выяснения этого структурно описать проблему страха для меня представлялось затруднительным. Поэтому в качестве первоочередной встала задача попытки разобраться в терминологии.

Надо сказать, что и в обыденной речи существует большая неопределенность в использовании этих слов. Проведенный мною опрос студентов-психологов второго курса и педагогов с большим стажем показал, что абсолютное большинство опрошенных пытаются «отдифференцировать» понятия «тревога», «опасение», «боязнь» и «страх», однако одни видят между ними лишь различия в интенсивности переживаний, а другие указывают и качественные различия (табл. 1.1).

---

[3] В Англии книга Дж. Селли «Studies of Childhood» была опубликована в 1895 году.

[4] См. работы [1, 39, 45, 51, 63, 64, 81,124, 179,189,191, 205, 207, 217, 222, 239, 244, 245, 251, 268,288,313].

[5] См. работы [119,147, 189, 214, 317].

Таблица 1.1. Ответы респондентов о наличии или отсутствии различий между понятиями, связанными со страхом, % случаев

Различие в интенсивности переживания	33,3
Качественные различия	55,0
Страх — более общее понятие; включает тревогу, опасение, боязнь	6,7
Нет различий	5,0

Анализ ответов, в которых указываются качественные различия, показал следующее. Тревога, по мнению многих респондентов, в отличие от страха, не имеет конкретной причины и направленности на определенный объект и имеет меньшую интенсивность проявления. Что касается тревоги, боязни и опасения, то мнения респондентов расходятся. Одни считают, что тревога отличается неопределенностью: человек не знает, чего ожидать; при боязни же человек знает, какой объект и чем может быть ему опасен. Другие полагают, что между тревогой, боязнью и опасением различий нет. Нет единства во мнениях и в отношении того, что является общим понятием, а что его компонентами. В одном случае общим понятием является страх, в другом – тревога. Вообще же, разнообразие ответов показывает, что единых взглядов о сущности понятий «тревога», «боязнь», «опасение» и их соотношения между собой и со страхом у респондентов нет.

Нет четкого разделения терминов, относящихся к страху, и в Словаре русского языка С. И. Ожегова; там говорится, что боязнь – это беспокойство, страх, опасение – чувство тревоги, беспокойство, предчувствие опасности, а опасаться – значит бояться. То есть опасение, боязнь и страх, по сути, у С. И. Ожегова являются синонимами.

Переживание человеком страха описывается многими словами, например: бояться, страшиться, дрожать, оробеть, устрашиться, трепетать, стушеваться, испугаться, трястись, опасаться, трусить, оторопеть, остерегаться, дрейфить, паниковать, перетрусить.

Отсутствие конкретного и обоснованного содержания в каждом термине, обозначающем страх, приводит к таким казусам, как «страх – это эмоция, о которой многие люди думают с ужасом» [122, с. 294], или «переживание страха пугает человека» [122, с. 295], «большинство людей боится этой эмоции (страха. – *Е. И.)»* [122, с. 324]. Ясно, что, не придав каждому термину четкого и специфичного содержания (если это возможно), разобраться в том, как человек может испытывать страх и даже ужас перед страхом, невозможно.

Некоторые авторы пытаются вложить в различные словесные обозначения страха конкретное содержание, выделить таким образом различные его виды. Однако при этом следует учитывать предостережение У. Джемса, который писал, что «подразделения эмоций, предлагаемые психологами, в огромном большинстве случаев простые фикции, и претензии их на точность терминологии совершенно неосновательны» [88, с. 273]. Джемс отмечает, что подавляющее большинство психологических исследований эмоций носит чисто описательный характер; отсюда и некоторая произвольность в описании тех или иных синонимичных понятий, необоснованность их дифференцирования.

Следует отметить, что некоторыми авторами слова «страх» и «боязнь» используются как рядоположные, однако скорее это укоренившийся словесный штамп, чем сознательное разграничение этих понятий. Например, в одной публикации [69] говорится о проявлении и страха, и боязни, – но в чем состоит их различие, не поясняется, и данные о частоте проявления того и другого приводятся вместе, как будто эти два понятия – синонимы. То же можно сказать и в отношении понятий «страх» и «опасение».

В большинстве же психологических публикаций слова «боязнь», «опасение» и «страх» с давних пор используются как синонимы. Однако даже с точки зрения семантики вряд ли к

этому есть основания. В одной работе среди перечисления различных страхов встретился и такой – «страх папы и мамы». Не правда ли, такое словосочетание режет ухо? А если сказать «боязнь мамы и папы», то такое впечатление корявости языка не возникает.

В. В. Бойко [38] опросил врачей-стоматологов, постоянно имеющих дело со страхом у своих пациентов, в отношении того, имеются ли различия в «механизме» возникновения у пациентов боязни и страха. Вот ответы врачей на заданный вопрос (%): «различия есть, и они мне известны» – 11; «различия, полагаю, есть, но четко их не представляю» – 10; «различий нет (не вижу, не знаю)» – 62; «затрудняюсь ответить» – 17. На другой вопрос, могут ли они различить (понять), что переживает пациент на приеме, – боязнь или страх, участники опроса ответили так (%): «легко» – 6; «с трудом» – 14; «нет» – 58; «затрудняюсь ответить» – 22.

Таким образом, большинство врачей не могут различить боязнь и страх. Для них очевидно, что когда пациент, сидя в кресле, испытывает страх, то это значит, что он боится.

1.2. Попытки ученых «отдифференцировать» страх и боязнь

Еще Зигмунд Фрейд [284] пытался дифференцировать понятия «боязнь» и «испуг». По его мнению, боязнь означает состояние ожидания опасности и приготовление к ней, если даже она неизвестна; испуг – состояние, возникающее при опасности, когда человек к ней не подготовлен. З. Фрейд разделяет также страх (Angst) и боязнь (Furent).

Примечательно и отделение фобий[6] (боязни) от страха у К. Изарда в следующей его фразе: «Наши страхи *и* фобии возрастают не только на почве реальных переживаний боли, они могут оказаться плодом чистой фантазии» [122, с. 297]. Еще более отчетливо разделение страха и боязни можно увидеть в следующем его пассаже: «Когда мы спрашивали американцев, какой эмоции они боятся больше всего, 51 % женщин и 33 % мужчин назвали страх» [122, с. 316].

«Отдифференцировать» понятия, относящиеся к проблеме страха, попыталась О. А. Черникова [305], однако осуществила это она не совсем четко, потому что и боязнь (опасение), и страх она понимает как эмоции.

Боязнь, по мнению О. А. Черниковой, – это ситуативная эмоция, вызываемая определенной и *ожидаемой* опасностью, т. е. связанная с *представлениями* человека о возможных нежелательных и неприятных последствиях его действий или развития ситуации. Но это скорее описание состояния тревоги, связанное с ожиданием опасности, а не боязни как отношения к определенным объектам или ситуациям как опасным.

Эмоция опасения, полагает О. А. Черникова, – это чисто человеческая форма переживания опасности, которая возникает на основании анализа встретившейся ситуации, сопоставления и обобщения воспринимаемых явлений и прогнозирования вероятности опасности или степени риска. Это интеллектуальная эмоция, «разумный страх», связанный с предугадыванием опасности. Правда, О. А. Черникова пишет, что опасение может возникать и без достаточного основания, т. е. бывает не всегда разумным.

Это описание опасения ближе к раскрытию сути боязни как отношения к опасной ситуации, а не эмоции страха. Ведь используемые в разговоре высказывания «я боюсь, что у меня ничего не получится» и «я опасаюсь, что у меня ничего не выйдет» по смыслу одинаковы и, скорее, говорят о синонимичности использования слов «боязнь» и «опасение».

---

[6] Во многих публикациях психотерапевтического направления фобия рассматривается только как патологический феномен. В общепсихологических работах (в частности, у К. Изарда) этот термин скорее используется для обозначения боязни как нормального явления. Именно в таком, более широком, смысле термин «фобия» будет использоваться в данной книге.

Опасение – половина спасения.
Французская пословица

Примечательна оговорка А. И. Захарова: «Некоторые страхи, точнее – опасения…» [110, с. 33]. Очевидно, что для автора опасение не синонимично страху. Опасения могут внушаться, т. е. возникают с участием интеллектуальной сферы как нечто *знаемое,* в то время как страх возникает непроизвольно и плохо поддается влиянию разума. Как пишет К. Изард, «на самом деле многие из людей, страдающих фобиями, не смогут назвать вам ни одного случая, когда объект их страха причинил им вред» [122, с. 297].

О различиях боязни и страха пишет В. В. Бойко [38]. Он считает, что боязнь и страх при некотором сходстве имеют существенные различия. В состоянии боязни и страха задействованы разные отделы мозга: в первом случае больше «работает» левое полушарие – вербальное, логико-аналитическое, а во втором активнее проявляет себя правое полушарие – оно более связано с телесной схемой, эмоциями. Соответственно различной должна быть психотерапия: в случае боязни это «психотерапия» левого полушария, словесно ориентированная, а в случае страха – «психотерапия» правого полушария мозга, ориентированная на телесную мобилизацию, проявление эмоций.

В. В. Бойко рассматривает боязнь как эмоциональное состояние, поэтому приписывает этому феномену такие же физиологические сдвиги, как и страху. В то же время он пишет, что, несмотря на идентичность физиологической картины проявления боязни и страха, эти состояния различаются в психологическом плане – механизмами возникновения, особенностями протекания и способами их преодоления.

Боязнь возникает с участием мышления, которое как бы удлиняет и усложняет систему реагирования. Она выглядит так: когда-то подействовал или действует в данный момент стимул (обычно это материальный раздражитель, реже – триггер); воздействие было осмыслено в свое время или осмысляется «здесь и сейчас»; затем возникла (возникает) ответная реакция – негативное воздействие запечатлевается, а память о нем готова воспроизводить соответствующие неприятные воспоминания и ассоциации.

Поскольку при возникновении боязни важнейшим звеном является мышление (оценочное действие, осмысление происходящего), то преодолеть боязнь или уменьшить ее проявление возможно также при участии мышления. Психотерапевтическая цель – внести коррекцию в оценочное звено. Например, показать пациенту случайность или устранимость обстоятельств, вызывающих (вызвавших) боязнь, разъяснить их временный характер. Преодолевая боязнь или снижая ее проявление, врач воздействует на мышление пациента: с помощью подходящих аргументов разрушает установившуюся связь между стимулом и реакцией.

Страх, пишет В. В. Бойко, возникает иначе. Это состояние характеризуется более выраженным, чем в случае боязни, психоэмоциональным напряжением. Когда воздействует очень сильный раздражитель (стимул или триггер), эмоции опережают развернутый мыслительный процесс и в значительной степени «блокируют» мышление либо «выключают» его полностью. Эмоциональное подкрепление, в свою очередь, усиливает ответную реакцию: происходит яркое запечатление в памяти раздражителя и сопутствующих негативных переживаний; отсюда высокая готовность к воспроизведению негативного состояния или ассоциаций.

Можно согласиться с В. В. Бойко в том, что боязнь связана с мыслительными процессами, с оценкой объекта или ситуации как опасной. То есть боязнь – это готовность проявить страх при столкновении с опасным объектом или ситуацией. Однако ошибка В. В. Бойко при разделении страха и боязни состоит в том, что и то и другое он рассматривает как состояние.

1.3. Страх как состояние и боязнь как отношение (установка) к опасности

Чтобы понять различие между страхом и боязнью, необходимо говорить о двух базовых явлениях – *собственно страхе как эмоциональном состоянии* (с его разновидностями, включая тревогу) и *боязни как отношении, установке к опасным объектам и ситуациям.* Ниже я постараюсь дать такому разделению обоснование.

Начну с замечания А. И. Захарова [110], что страхи у детей существуют больше в воображении как возможная опасность, угроза. Поэтому при положительном ответе на вопрос о наличии страха может присутствовать не столько сам страх как состояние, сколько опасение по поводу вероятности того или иного события (т. е. боязнь). Переживание же страха (т. е. эмоция) может появиться только тогда, когда ребенок представляет опасность по какому-либо поводу или ему напоминают о ней окружающие. Эти рассуждения А. И. Захарова подводят к мысли, что опасение (боязнь) и страх как эмоция – не тождественные феномены.

Самостоятельность феномена боязни следует из того факта, что она может быть сформирована без предшествующего переживания страха, например, когда боязнь внушается детям родителями как опасение того или иного объекта или действия (не бери то-то, а то будет больно, не ходи туда-то, а то упадешь, и т. п.). Собственно, одной из целей воспитания ребенка является формирование у него боязни, а не страха как эмоционального состояния.

В пользу самостоятельности феномена боязни по отношению к феномену страха может говорить и то обстоятельство, что *боязнь может отражать установку к объектам, вызывающим отвращение, брезгливость.* Многие боятся взять в руки лягушку не потому, что она опасна, а потому, что прикосновение к ней вызывает у человека отвращение.

Знаемые страхи существенно отличаются от так называемых аффективных страхов, т. е. страхов реальных, переживаемых и проявляемых человеком в экспрессии.

Различие между страхом и боязнью видно в поведении. Страх заставляет человека *спасаться,* а боязнь – *опасаться,* быть осторожным. Опаска, по С. И. Ожегову, – осторожность в предвидении опасности, а опасение – предчувствие опасности, чувство тревоги, беспокойство. Отсюда: опасливый – это человек осторожный, действующий с опаской (как бы чего не вышло). Поэтому опасение и боязнь – это скорее синонимы.

А. И. Захаров пишет, что взрослый человек, который в свое время не избавился от страхов, став мужем или женой, отцом или матерью, испытывает трудности в установлении нормальных семейных отношений и, скорее всего, передаст свои волнения, тревоги, страхи ребенку. Если, например, мать боится пожаров, уколов, лифтов, она старается предостеречь и ребенка, а на самом деле – передает ему испытанные в своем детстве страхи. Очевидно, что речь идет об избавлении от боязней, так как от страха как непроизвольно возникающей защитной эмоции избавиться невозможно. При возникновении опасности и ее осознании страх непременно появится. А избавиться от боязни можно, убедившись, например, что данный объект или ситуация не опасны, т. е. *изменив свое отношение к ним.* Естественно, при этом исчезнет и причина возникновения страха, но это будет уже следствием устранения боязни.

Итак, «боязнь», «опасение» – это термины, характеризующие *отношение* человека к опасным ситуациям, но не обязательно связанные с актуальными переживаниями эмоции страха. Опасности (реальные или мнимые) могут вызвать у человека и тревогу, которая может перерасти в страх различной степени выраженности (от робости до ужаса и паники), т. е. сопровождаться переживаниями, но могут быть восприняты и без переживаний, когда человек ограничивается лишь констатацией боязни (например, когда он говорит, что боится змей, и это не значит, что он переживает в данный момент эмоцию страха; ведь никакой угрозы для него сейчас нет). Последнее означает, что у человека возникла эмоциональная установка (отношение) к тому или иному опасному объекту. *Это знаемый страх, зафиксированный в эмоциональной памяти вместе с вызвавшим его объектом, но не обязательно переживаемый.* Такая же установка может сформироваться и в отношении тех

или иных эмоций. И именно с этих позиций можно понять высказывания К. Изарда, которые были приведены ранее: бояться страха – это значит иметь негативную установку в отношении его возникновения и переживания.[7]

1.4. Генезис страха и боязни

По поводу природы страхов имеются разные точки зрения. Об этом писал еще К. Д. Ушинский: «Вообще трудно решить, есть ли в природе предметы, внушающие страх человеку и животному даже и тогда, когда они видят эти предметы в первый раз. Кажется, что такие предметы есть для животных: голубь, никогда не видевший змеи, выказывает все признаки сильного страха, когда она наведет на него глаза свои. Но есть ли такие предметы для человека – мы не знаем. Кажется, мы можем принять за истину, что человек не боится ничего, пока собственные опыты или рассказы других не покажут ему, что у него не всегда станет сил для преодоления препятствий, и не познакомят его с душевным страхом, с чувством силы, отступающей от препятствий, вместо того чтобы кинутся на них» [276, с. 400].

Очевидно, что К. Д. Ушинский по сути говорит не только о генезисе страха как состояния, но и о боязни как отношении к опасным объектам. Если страх связан с рефлекторным его возникновением на «естественные сигналы» опасности, к коим Дж. Боулби [347] относит боль, одиночество, внезапное изменение стимуляции и стремительное приближение объекта, то возникновение боязни как отношения к потенциально опасному объекту связано с воспитанием или приобретением опыта (испытанным ранее страхом).

Многие наши страхи являются результатом особой формы научения, которую можно было бы назвать социальным заимствованием. В определенных обстоятельствах эта форма научения может быть чрезвычайно эффективной. Так, когда маленький ребенок наблюдает реакцию страха у отца, то вероятность того, что он начнет бояться того же объекта, который испугал отца, очень велика.

Минека, Девидсон, Кук и Кэйр (Mineka, Davidson, Cook, Keir, 1984) изучали роль социального заимствования в развитии страхов у макак-резусов. Некоторые из наблюдаемых ими обезьян выросли в естественных условиях и попали в лабораторию только в возрасте четырех – шести лет. У этих обезьян большой страх вызывали змеи и любые объекты змееподобной формы. Обезьяны, родившиеся и выросшие в лаборатории, т. е. не имевшие опыта жизни на воле, не боялись змей.

Удивительно – прошло по меньшей мере 24 года с тех пор, как первые из лабораторных макак были завезены из Индии, однако они до сих пор обнаруживали страх перед змеями! Воистину страх – хороший учитель. Переживания, связанные со страхом, навсегда запечатлеваются в нашем сознании.

В исследовании Минеки обезьяны, выросшие на воле и обнаруживавшие страх перед змеями, стали для лабораторных обезьян своего рода образцами для подражания: наблюдая за ними, обезьяны очень быстро научались бояться змей. В качестве стимульного материала экспериментаторы использовали живого удава, чучела змеи, игрушечную резиновую змею, черный электрический шнур и четыре нейтральных предмета, таких, например, как деревянный брусок. В клетку подавался прозрачный плексигласовый ящик, который перемещался по направлению к животным. В дальнем конце ящика на планке лежала какая-нибудь пища; чтобы завладеть ею. обезьяне достаточно было протянуть руку. При этом на дне ящика находился один из стимульных объектов – живая змея, змееподобный предмет

[7] Это высказывание можно понять только в том случае, если подразумевать, что «бояться» – не значит «испытывать страх», иначе пришлось бы признать, что автор грешит тавтологией: «страх страха».

или нейтральный предмет. Когда в ящике была змея, дикие обезьяны демонстрировали реакции, которые Минека интерпретировала как проявление страха. В отсутствие своих диких собратьев лабораторные обезьяны не выказывали никаких признаков страха; их реакции на змею, змееподобные и нейтральные объекты были совершенно одинаковыми. Однако когда лабораторным обезьянам предоставлялась возможность наблюдать реакцию диких обезьян, они быстро и надолго научались испытывать страх перед змеями и змееподобными объектами. По наблюдениям Минеки, заимствование реакции страха происходило независимо от факта наличия детско-родительских отношений между «подражателем» и «образцом». Любопытно, однако, что в тех случаях, когда «подражатель» был детенышем «образца», заимствование происходило несколько быстрее, а реакция страха была несколько интенсивнее.

Эти захватывающие эксперименты по изучению социального заимствования дают нам много интересной и полезной информации. Они ясно показали, что для усвоения страха не обязательно иметь опыт непосредственного столкновения с опасным стимулом. Кроме того, они продемонстрировали, какую мощную роль в процессе научения играет эмоциональная экспрессия. Обезьяны-«подражатели» не имели непосредственных контактов с обезьянами-«образцами», ни разу за время проведения эксперимента «образец» не притронулся к «подражателю». Всю информацию «подражатели» черпали только из экспрессивного поведения других обезьян, которое ясно сигнализировало им об опасности. Складывается впечатление, что для обезьян-«подражателей» исходным стимулом был сигнал об опасности, а змея выступала лишь какусловный раздражитель. Результаты исследования Минеки позволяют предполагать, что происхождение очень многих наших страхов объясняется феноменом социального заимствования.

Изард К. [121,с.302–303]

По поводу неразумного воспитания детей, приводящего к появлению детских страхов, писал еще В. М. Бехтерев: «Вряд ли нужно говорить, что эмоция страха особенно вредна для здоровья ребенка, и потому надо избегать всего, что приводит ребенка в испуг и вгоняет в страх. Сколько тяжких нервных страданий, иногда даже неизлечимых, развивается под влиянием испуга в детском возрасте, а между тем все еще распространены забавы с детьми, основанные на испуге ребенка каким-либо внезапным появлением с угрожающими звуками или переодеванием… Вместе с тем следует старательно оберегать ребенка от всех страшных рассказов, например о Бабе-яге, о страшных великанах, о злой и доброй дочке, о медведе с поломанной ногой и т. п. Из-за таких рассказов уже рано ребенок начинает страшиться многого, начинает беспокойно спать, тревожимый страшными сонными грезами. Сколько вреда принесли уже разные детские книжки с страшными рассказами, а между тем до сих пор еще не могут их изгнать из употребления в детских» [36, с. 231–232].

У взрослых многие боязни – родом из детства, обусловлены неприятными детскими переживаниями. М. В. Галимзянова и Е. А. Мусина [66] выявили, что боязнь близких отношений у мужчин связана с показателем частоты «покидания» со стороны родителей, с показателем частоты унижения со стороны родителей. Боязнь физических контактов женщин связана с показателем степени удаленности отца и недостатка внимания с его стороны. У женщин боязнь несправедливого отношения со стороны окружающих связана с несправедливым отношением матери; боязнь критики – с высокой критичностью матери.

Во многих случаях механизм появления страха у человека является условно-рефлекторным [275], в результате испытанной ранее боли или какой-либо неприятной ситуации. Возможно и инстинктивное проявление страха (например, испуг), хотя В. Штерн [316] отвергает врожденность страха (впрочем, признавая биологическую основу боязни непривычного).

Страх – это болезнь, болезнь воображения. Страшно не из окна прыгнуть – страшно разбиться: страшно представить себе, что будет дальше.

Леонид Леонов, советский писатель

Описывая комету, появившуюся на небосклоне в 1520 году, современник отмечает: «Эта комета была так страшна, что повергла людей в ужас. Многие умерли – кто от страха, кто от болезни».

Глава 2. Страх как эмоциональное состояние

2.1. Что такое страх

Страх – это эмоциональное состояние, отражающее защитную биологическую реакцию человека или животного при переживании ими реальной или мнимой опасности для их здоровья и благополучия. К аффективным страхам относятся робость, ужас, паническое состояние, испуг.

Страх ассоциируется с тревожным настроением, робкими или застенчивыми типами личности [377, 378].

Иногда выражения страха так очевидны, что не нуждаются в комментариях; это, например, ужас, оцепенение, растерянность, плач, бегство. О других страхах, точнее – боязнях, можно судить только по ряду косвенных признаков – таких, как стремление избегать посещения ряда мест, разговоров и чтения книг на определенную тему, смущение и застенчивость при общении.

Внешние проявления сильного страха описаны еще Ч. Дарвином [82, 83]. У человека дрожат ноги, руки, нижняя челюсть, срывается голос. Глаза при страхе раскрыты более широко, чем в спокойном состоянии («у страха глаза велики»), нижнее веко напряжено, а верхнее слегка приподнято. Брови почти прямые и кажутся несколько приподнятыми. Внутренние углы бровей сдвинуты друг к другу, имеются горизонтальные морщины на лбу.

По данным П. Экмана и У. Фризена [377], если из всех этих проявлений присутствует только положение бровей, то это свидетельствует либо о предчувствии страха, беспокойстве, либо о контролируемом страхе. Рот открыт, губы напряжены и слегка растянуты. Это придает рту форму, близкую к овальной.

К. Д. Ушинский дал яркое психологическое описание сильного страха: «Действие страха именно потому и ужасно, что он, останавливая деятельность души, в то же время приковывает ее внимание к предмету страха. В эти минуты, по меткому выражению народной психологии, мы ни живы, ни мертвы: *мы не живем* потому, что деятельность нашей души остановлена, а деятельность есть жизнь нашей души; *мы не умерли* еще потому, что чувствуем во всей силе эту страшно мучительную остановку жизни» [276, с. 403].

Изменяется и поведение. У одних появляется оцепенение, дрожь, сосредоточенность и заторможенность, в отдельных случаях с угнетением психики и с безучастностью к окружающему (пассивно-оборонительная форма страха). У других обнаруживается двигательное возбуждение, говорливость, отвлекаемость внимания, трудность сосредоточения. У. Чарлзуот [363] отмечает, что наряду с избеганием или отстранением от пугающего объекта могут наблюдаться и осторожные попытки его исследования.

Наблюдается общая скованность, иногда доходящая до оцепенения конечностей, ноги становятся ватными, также может появиться сильный тремор (дрожание рук). Нарушается координация движений.

Дж. Боулби [348] указывает и на такие признаки страха, как настороженный и

напряженный взгляд, направленный на объект, в сочетании с полным отсутствием движений, съеживание, стремление к контакту с потенциальным защитником. Он отмечает, что многие, если не все, реакции из синдрома страха, как правило, возникают одновременно или последовательно; события, вызывающие одну из этих реакций, как правило, вызывают и другие (но не обязательно все).

При страхе затормаживаются процессы восприятия, оно становится более узким, сфокусированным на каком-то одном объекте. Мышление замедляется, становится более ригидным, т. е. теряет гибкость, скованным бесконечными опасениями, предчувствиями и сомнениями. Второстепенные детали заслоняют главное, а само восприятие лишается целостности и непосредственности. Ухудшается память, сужается объем внимания. Все это свидетельствует об ослаблении у человека самоконтроля, он с трудом владеет собой. Люди, описывая свои ощущения, говорят, что «замирает сердце», «перехватывает дыхание». Иногда сильный страх сопровождается потерей сознания.

Считается, что наиболее надежным и точным индикатором страха является мимика. При выраженном страхе брови приподняты и слегка сведены к переносице, в результате чего горизонтальные морщины в центре лба глубже, чем по краям. Глаза широко открыты, верхнее веко слегка приподнято, в результате чего белок глаза между веком и зрачком обнажается. Углы рта резко оттянуты, рот приоткрыт.

Женщины несколько лучше распознают эмоцию страха по выражению лица, чем мужчины [76]. Так, эту эмоцию распознали 86,1 % женщин и 78,6 % мужчин.

Страх заражает так же, как насморк, и всякий раз делает из единственного числа множественное.

Иоганн Вольфганг фон Гёте

Субъективно страх может переживаться как предчувствие, неуверенность, как полная незащищенность, ненадежность своего положения, как чувство опасности и надвигающегося несчастья, как угроза (физическая и психологическая) своему существованию.

По данным С. А. Зобова [116], на эффективность действий в ситуациях угрозы оказывает влияние *эмоциональная реактивность (эмоциональность):* чем она выше, тем в большей мере снижается эффективность. При обучении плаванию негативное влияние высокой эмоциональной реактивности резко проявилось при освоении субъектами глубокой части бассейна. Негативное влияние высокой эмоциональной реактивности усугубляется факторами новизны, неожиданности и внезапности воздействия опасного раздражителя.

Смерть от страха ожидания страха

> «Вот он!» – закричал Вий и уставил на него железный палец, и все, сколько ни было, кинулись на философа. Бездыханный, грянулся он на землю, и тут же вылетел дух из него от страха…
>
> ***Н. В. Гоголь. «Вий»***

«Безумец! – Здесь Родерик Ашер вскочил, бешено выкрикивая как бы в последнем смертельном усилии: Безумец! Говорю вам, что она стоит сейчас за дверью!»

И, как если бы эти слова были заклинанием, порыв ветра распахнул двери, а за ними стояла высокая, окутанная окровавленным саваном фигура леди Мадпены Ашер. Одно мгновение оставалась она на пороге, трепеща и шатаясь; затем с горестным воплем тяжело упала на руки брата и в своей бурной, на этот раз окончательной агонии увлекла его в своем падении уже мертвого – жертву ужаса, предугаданного им перед этим…

Эдгар По. «Падение дома Ашеров»

Это сказки, поэтический вымысел. Но возможно ли что-либо подобное в

действительности? Каждый из нас испытал хотя бы раз в жизни, какое сильное чисто физиологическое действие способно произвести в нас предвидение опасности: лицо бледнеет, сердце начинает биться ускоренно и неровно, пот выступает на лбу и т. д. Все эти явления относятся к числу так называемых вегетативных реакций, которые в подобного рода случаях наступают не в ответ на реальное раздражение или впечатление, а на одно только вероятностное предвидение их. Может ли, однако, совокупная вегетативная реакция на предугадываемое будущее достигнуть такой силы, чтобы действительно оказаться причиной смерти?

Полковник де Роша, живший в Париже на рубеже XIX и XX веков и известный в то время своими исследованиями в области гипноза и внушения, сообщил в печати о следующем случае.

Надзиратель одного парижского лицея своим поведением вызвал к себе ненависть со стороны студентов, и они решили отомстить ему. Несколько студентов схватили его, заперлись с ним в темной комнате и стали производить над ним суд, причем перечислили все его преступления. Присудили обезглавить его. Принесли топор и плаху и объявили осужденному, что ему остаются только три минуты на то, чтобы покончить все земные расчеты и приготовиться к смерти. По прошествии этого срока ему завязали глаза, принудили его стать на колени, обнажили ему над плахой шею, и один из участников этой жестокой забавы нанес ему мокрым полотенцем удар по спине. После этого присутствующие с хохотом предложили ему подняться. К их великому удивлению и испугу, приговоренный не двинулся с места: он был мертв.

Следует обратить внимание на тот факт, что изменения физиологических функций при переживании страха различны у лиц с различным уровнем смелости. У трусливых во многих случаях наблюдается снижение частоты сердечных сокращений, а если наблюдается повышение, то в значительно большей степени, чем у лиц с высокой степенью смелости.

Важно подчеркнуть, что повторное попадание трусливых в ту же опасную ситуацию увеличивает вегетативные реакции, в то время как у смелых эти реакции снижаются [123]. Лишь при многократном повторении опасной ситуации у трусливых вегетативная реакция уменьшается, что свидетельствует об адаптации этих людей к данной ситуации.

2.2. Причины страха

Исследователи отмечают различные причины, вызывающие страх. Дж. Боулби [348] считает, что причиной страха может быть как присутствие чего-либо угрожающего, так и отсутствие того, что обеспечивает безопасность (например, матери для ребенка). Дж. Грэй [391] пишет, что страх может возникнуть, если событие не происходит в ожидаемом месте и в ожидаемое время. Многие авторы отмечают, что страх вызывается объектом (предметом, человеком, явлением природы), но что бывают и беспредметные страхи, т. е. не связанные ни с чем конкретным.

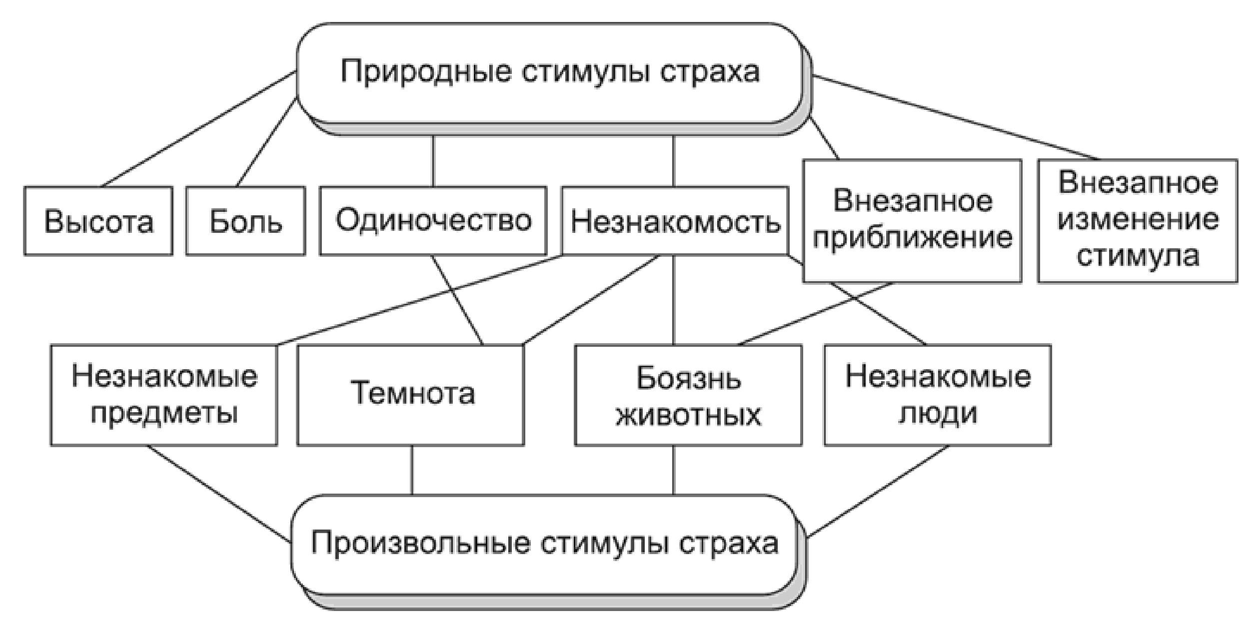


Рис. 2.1. Причины страха

Дж. Боулби выделил две группы причин страха: природные стимулы и их производные (рис. 2.1). Он полагает, что врожденные детерминанты страха связаны с ситуациями, которые действительно имеют высокую вероятность опасности. Производные стимулы больше подвержены влиянию культуры и контекста ситуации, чем природные стимулы. Дж. Боулби считает одиночество наиболее глубокой и важной причиной страха. Он связывает это с тем, что как в детстве, так и в старости вероятность опасности болезни при одиночестве значительно возрастает. Кроме того, такие природные стимулы страха, как незнакомость и внезапные изменения стимуляции, значительно сильнее пугают на фоне одиночества.

К. Изард подразделяет причины страха на внешние (внешние процессы и события) и внутренние. К последним он относит влечения и гомеостатические процессы (потребности), а также когнитивные процессы, т. е. представление человеком опасности при воспоминании или предвидении. Во внешних причинах он выделяет культурные детерминанты страха, являющиеся, как показано С. Речменом [462], результатом исключительно научения (например, сигнал воздушной тревоги). С этой точкой зрения не согласен Дж. Боулби, который полагает, что многие культурные детерминанты страха при ближайшем рассмотрении могут оказаться связанными с природными детерминантами, замаскированными различными формами неправильного истолкования, рационализации или проекции. Например, боязнь воров или привидений может быть рационализацией страха темноты, страх перед попаданием молнии – рационализацией страха грома и т. д. Многие страхи связаны с боязнью боли: ситуации, которые вызывают боль (угроза боли), могут вызывать страх независимо от наличного ощущения боли. Речмен возражает против концепции травматического обусловливания страха, которая импонирует многим ученым (среди отечественных ученых большое место связи боли и различных видов страха уделяет В. С. Дерябин [86]). Он отмечает тот факт, что многие люди боятся змей, однако никогда не имели с ними контакта, тем более болезненного.

2.3. Функции страха

Страх может влиять на человека различно; в одном случае может привести к гибели, в другом – к спасению.

Французский врач Ален Бомбар, который ради эксперимента на выживаемость в одиночестве пересек Атлантический океан в спасательной шлюпке, пришел к выводу, что главной причиной гибели людей в море является чувство обреченности, страх перед стихией.

«Жертвы легендарных кораблекрушений, погибшие преждевременно, я знаю, вас погубила не жажда. Раскачиваясь на волнах под жалостные крики чаек, вы умерли от страха!» – писал А. Бомбар.[8] Страх часто парализует волю, т. е. способность сопротивляться обстоятельствам.

Отмечено, что страх сказывается на личностном развитии ребенка; наблюдается слабая контактируемость с окружающими, повышенная неуправляемость и агрессивность, нарушение сна, эмоциональное заторможение, агрессивность, депрессивные состояния, речевые расстройства. Мышление теряет свою гибкость, становится скованным бесконечными опасностями, предчувствиями и сомнениями. Восприятие лишается целостности и непосредственности, уменьшается познавательная активность, любознательность, любопытство.

Однако страх может иметь и положительное значение. Во-первых, страх мобилизует силы человека для активной деятельности, что зачастую бывает необходимо в критической ситуации. Это происходит за счет выброса адреналина в кровь, что улучшает снабжение мышц кислородом и питательными веществами. Побледнение кожных покровов и холодок «под ложечкой» при испуге относятся к эффектам адреналина: кровь, необходимая в минуту опасности мышцам, отливает от кожи и желудка. Все остальные реакции, сопровождающие страх у человека и животных, также были изначально полезны: волосы, «встававшие дыбом» от ужаса на голове, должны были напугать врага. Во-вторых, страх помогает лучше запоминать опасные или неприятные события. Особенно хорошо запоминается то, что вызывает страдание и страх, а боль и страдание чаще всего воспроизводятся именно как страх. Страх – это своеобразное средство познания окружающей действительности, которое помогает индивиду избегать потенциально опасных ситуаций. В-третьих, когда информации недостаточно, чтобы принять всесторонне продуманное решение, страх диктует стратегию поведения. В частности, эта эмоция развивается при недостатке сведений, необходимых для защиты индивида от угрозы со стороны биологической или социальной среды. Именно в этом случае целесообразно реагировать на расширенный круг сигналов, чья полезность еще не известна. И хотя такая реакция избыточна и неэкономна, она предотвращает пропуск действительно важного сигнала, игнорирование которого может стоить жизни.

В. А. Андрусенко [20] выделяет (как и у всех эмоций) следующие функции страха: оценочную, синтезирующую, сигнализирующую, организующе-дезорганизующую, эвристическую. В этом перечислении сомнение вызывают синтезирующая и организующе-дезорганизующая функции. Например, неужели природа создала эмоцию, чтобы дезорганизовывать поведение человека и животных? Очевидно, что автор путает два понятия: функция и роль. Функция показывает, для чего предназначена эмоция, а роль означает, какое влияние может оказывать эмоция на поведение человека, наподобие того, что гром и молния могут напугать человека, но они возникают в природе не для того, чтобы вызвать страх.

В. Н. Гуляихин и Н. А. Тельнова [80] предлагают иной перечень функций страха: мотивационная, адаптивная, оценочная, сигнально-ориентационная, организационная, социализирующая, мобилизационная, прогностическая, смыслообразующая. К сожалению, и в этом случае авторы отождествили функции и роль страха.

Мотивационная функция связана с побуждением к поиску безопасной среды существования, с избеганием опасности и предупреждением возникновения опасных ситуаций.

Адаптивная функция, по мнению авторов, отражает получение опыта переживания страха в данной ситуации и более осторожное поведение.

Мобилизационная функция связана с мобилизацией энергоресурсов и силы воли для преодоления опасной ситуации. Известны многие случаи, когда при страхе люди проявляли

---

[8] *Бомбар А.* За бортом по своей воле. М., 1959. С. 14.

такую физическую силу и быстроту бега, которые в обычной ситуации были недостижимы, несмотря на все старания.

Оценочная функция – это оценка степени опасности и защищенности от нее. Выделение этой функции в описанном авторами виде вызывает сомнение, так как оценивает ситуацию человек с помощью своего интеллекта, а не с помощью эмоции. Поэтому более правомерно говорить не об этой функции страха, а о следующей.

Сигнально-ориентационная функция: страх является сигналом, предупреждающим об опасности, ориентирующим человека на определенный вид поведения, связанного с самосохранением.

Организационная, или упорядочивающая, функция связана, по мысли авторов, с повиновением и послушанием из-за страха.

Социализирующая функция: трансляция для общества моделей поведения. Страх подавляет проявление социально неприемлемых качеств и способствует формированию социально необходимых качеств человека. Выделение этой функции, по сути, дублирует предыдущую функцию (страх перед наказанием). Кроме того, переход с биологической позиции рассмотрения страха на социальную означает «перевод стрелок» с функций страха на их роль в организации поведения. Это замечание можно отнести и к следующим «функциям», выделенным авторами.

Прогностическая функция дает возможность в ряде случаев прогнозировать типичные варианты поведения людей. На самом деле сделать это довольно трудно, учитывая наличие трех вариантов проявления страха: ступора, бегства и «боевого возбуждения» (агрессии). Для такого прогноза необходимо знать психологические особенности человека.

Смыслообразующая функция способствует, как пишут авторы, формированию новообразований в структуре личности (изменение картины мира, переосмысление мировоззрения, формирование новых смыслообразований). Конечно, если постоянно бить ребенка, то можно изменить у него отношение к людям и вообще к своему существованию, но это случаи, когда человек использует страх, а не страх появляется, чтобы человек изменил свои взгляды на мир.

Таким образом, в данном перечислении функций страха речь идет о его роли в организации поведения, которое связано с восприятием и оценкой ситуации, прогнозированием последствий. Кроме того, в функции зачислены и те роли, которые может играть эта эмоция в организации поведения человека. Функция же страха одна – защитная, т. е. адаптивная, реализуемая через сигнализацию об опасности и мобилизации энергетических резервов организма, помогающих избежать опасности.

2.4. Факторы, влияющие на возникновение страха и его интенсивность

Некоторые факторы способствуют возникновению страха. К ним относят: 1) контекст, в котором происходит событие, вызывающее страх [495]; как отмечают Г. Крейг и Д. Бохум, «сто лет назад дети боялись волков и медведей; пятьдесят лет назад – гоблинов и привидений, теперь их кошмары населены пришельцами из космоса и роботами-убийцами» [157, с. 370]; 2) опыт и возраст человека [347,391,397,405]; 3) индивидуальные различия в темпераменте или предрасположенностях [252, 253, 363, 408]. Так, Н. Д. Скрябин выявил, что величина и качество вегетативных и нейродинамических сдвигов при страхе зависит от того, насколько у человека развито самообладание (смелость). У лиц, склонных к трусливости, частота сердечных сокращений при оценке ситуации как опасной может не повыситься, а снизиться, а вместо покраснения лица наблюдается его побледнение. Трусливые характеризуются меньшей устойчивостью баланса нервных процессов, и наиболее характерен для них сдвиг его в сторону торможения (в отличие от смелых, у которых баланс чаще сдвигается в сторону возбуждения).

Е. А. Калинин [136,137] в качестве детерминант страха у спортсменов отмечает недолеченную травму, недостаточный опыт выступления в ответственных соревнованиях,

длительный перерыв в выступлениях.

2.5. Физиологические механизмы возникновения страха[9]

Страх – это древнейшая эмоция, поэтому мозговые структуры, связанные с возникновением этой защитной реакции, находятся в более старых, центральных областях головного мозга – так называемой лимбической системе, к которой относятся гиппокамп, миндалины, грушевидная доля и еще несколько мозговых структур. Считается, что миндалина участвует в выборе поведения путем «взвешивания» различных эмоций, порожденных конкурирующими потребностями, например страха и чувства долга, страха и стыда и пр.

Установлено, что имеются две отдельные мозговые структуры, одна из которых запускает реакцию страха, а другая – бегства. В опытах на крысах выяснилось, что разрушение перегородки мозга усиливает страх перед неизведанным пространством и снижает двигательную активность, а удаление миндалевидного комплекса приводит к прямо противоположному результату. Это наблюдается в ситуации так называемого открытого поля, где сталкиваются страх перед неизведанным пространством и потребность в его освоении. Разрушение перегородки у крыс ведет к усилению страха перед открытым полем и снижает двигательную активность. Разрушение миндалевидного комплекса дает прямо противоположный результат. В. М. Смирнов [257] в исследованиях на пациентах клиники неврологии, у которых с медицинскими целями были вживлены в головной мозг микроэлектроды для того, чтобы раздражать участки мозга слабым электрическим током, подтвердил значение миндалин в возникновении страха у человека. При раздражении лимбикоретикулярной системы появлялся страх, причина которого была не понятна субъекту или же связана с эмоциональной реакцией на соматические сдвиги.

Зарубежные исследователи отмечают, что при раздражении миндалины регистрируются галлюцинации, страх, тревога и висцеральные ощущения в желудке, причем интересно, что эти эффекты зависели не столько от локализации электродов, сколько от личностных особенностей больных. Субъекты, сообщавшие о страхе, имели высокий индекс по шкале психастении теста MMPI.

Исследование американских нейрофизиологов дает основание предполагать, что чувство страха формируется в основном в правом полушарии мозга. Например, демонстрация фильмов разного содержания в правом и левом поле зрения с помощью контактных линз показала, что правое полушарие преимущественно связано с оценкой неприятного, ужасного, а левое – с приятным и смешным [375]. Анализ ЭЭГ дает сходную картину: оказывается, что при положительных эмоциях сильнее активируется фронтальная область левого полушария, при отрицательных – фронтальная область правого. При этом париетальная область при любых эмоциях сильнее активируется справа.

Хотя эмоция страха определяется в первую очередь процессами, происходящими в подкорковых структурах, с помощью электроэнцефалографии (ЭЭГ) можно зарегистрировать определенные изменения и в коре больших полушарий мозга. Так, при формировании эмоции страха, вызываемого ожиданием субъектом болевого раздражения, происходят изменения в ЭЭГ. При этом средняя степень эмоционального возбуждения сопровождается усилением суммарной энергии доминирующей частоты альфа-ритма, а дальнейшее возрастание степени эмоционального напряжения приводит к усилению суммарной энергии более частых и одновременно медленных (2–3 секунды) колебаний.

Проявления эмоции страха у человека связаны с изменением вегетативных функций, направленных чаще всего на мобилизацию ресурсов организма: кровь отходит к мышцам и сердцу. Вследствие оттока крови с периферии тела поверхность кожи становится холодной

---

[9] При написании этого параграфа использована статья Ю. В. Щербатых и А. Д. Ноздрачева [326].

(в связи с чем часто выступающий на лбу и ладонях пот называют «холодным»).

В мышцы благодаря выбросу в кровь гормона адреналина приходит больше энергоресурсов. Сердце начинает усиленно работать, перегоняя больший объем крови. Появляется поверхностное дыхание, цвет лица сереет, глаза широко раскрываются, зрачки расширяются (отсюда «у страха глаза велики»). Однако могут наблюдаться и противоположные сдвиги, например урежение сокращений сердца, резкое побледнение лица. При сильном страхе может наблюдаться рвота, непроизвольное опорожнение мочевого пузыря и кишечника.

Молодые рекруты, когда приближается сражение, часто бывают вынуждены оставлять строй, а пока остаются в рядах, не всегда бывают приятными соседями для своих товарищей: это непреодолимое действие страха на мускулы их кишок. Каждое сильное и судорожное сокращение кишок сопровождается обыкновенно коликообразными болями, «судорогамижелудка», и испуганный человек очень скоро начинает это чувствовать. Явления, которых я здесь коснулся, более принадлежат к комическим спутникам страха; они по большей части случаются у молодых людей или у стоящих на низкой ступени развития лиц, т. е. утех, кто представляет благоприятную почву для сильных эмоциональных явлений.

Ланге Г. [168, с. 117]

Обнаружено участие эндокринной системы в проявлении эмоции страха, а именно снижение выделения полового гормона. При этом наблюдается выделение кортизола корой надпочечников и адреналина (или эпинефрина) медулой надпочечников.

Характер физиологических изменений при страхе (понижение или повышение параметров) зависит от особенностей вегетатики человека, от соотношения симпатической и парасимпатической нервной системы, управляющей функциями организма, связанными с жизнеобеспечивающей деятельностью внутренних органов.

При ожидании сильного звука («выстрела») боязливые обнаруживают большую кожно-гальваническую реакцию (как по высоте пика, так и по общей площади), чем смелые. Кроме того, реакция ожидания у боязливых выражена сильнее, чем при неожиданном «выстреле» (это соответствует поговорке «пуганая ворона куста боится»), в то время как у смелых ожидаемая реакция меньше, чем при неожиданном «выстреле».

Описание различной степени страха у впервые прыгающих парашютистов дано в ряде работ [75, 295]. Уже сама перспектива предстоящего прыжка вызывает у многих изменение состояния. Накануне дня, на который назначен прыжок, появляются беспокойство, сомнения и опасения, сон становится тревожным; артериальное давление, пульс, дыхание, потливость повышены. При посадке в самолет частота сердечных сокращений увеличивается до 120–140 ударов в минуту, появляется резкое побледнение или покраснение кожных покровов, сухость во рту, из-за чего голос становится сиплым, глухим, наблюдается расширение зрачков.

2.6. Роль страха

Мы обещаем согласно своим надеждам, а поступаем согласно своим страхам.

Франсуа де Ларошфуко

Для человека как биологического существа возникновение страха не только целесообразно, но и полезно. Во-первых, страх мобилизует силы человека для активной деятельности, что зачастую бывает необходимо в критических ситуациях. Во-вторых, страх способствует лучшему запоминанию опасных или неприятных событий, что немаловажно в воспитании детей, приобретении ими опыта, необходимого для жизни. Правда, сохранение в памяти событий, вызвавших когда-то страх, может и осложнять жизнь человеку.

Страх наказания подавляет агрессию [47].

Однако для человека как социального существа страх часто становится препятствием для достижения поставленных им целей.

Страх может держать человека в постоянном напряжении, порождать неуверенность в себе и не позволяет личности реализовывать себя. Он сковывает активность человека, а в выраженных случаях буквально парализует его. Сильно выраженный страх может стать причиной гибели человека. Описанный в рассказе А. П. Чехова «Смерть чиновника» случай вовсе не преувеличение – история медицины знает немало подобных случаев. В медицинской литературе отмечены случаи наступления смерти вполне благополучных кардиологических больных после перевода их из отделения реанимации в общую палату, где непрерывное ожидание сердечного приступа провоцирует его.

2.7. Бывают ли бесстрашные люди

Бытует мнение, что есть люди, которые не испытывают страха, даже во время войны, т. е. бесстрашные. Это явное заблуждение. Страшно бывает всем, поскольку страх, как уже говорилось, – это защитная биологическая реакция организма.

Как-то в беседе с известным парашютистом корреспондент поинтересовался, можно ли научиться преодолевать в себе страх перед высотой. Ответ был неожиданным. «Я не высоты боялся – земли, – заметил семикратный чемпион мира. – Она рядом. Вот и страшно. Самым неприятным в моей жизни был прыжок с парашютной вышки. Тогда я ходил уже в мастерах спорта.

Счет вел за тысячу прыжков. А когда залез на вышку, так, шутки ради, – коленки затряслись. Не могу побороть страх: земля-то рядом. Главное, чтоб была высота.

Литературная газета. 1983. 20 апреля

Из интервью с Е. Вайцеховской, олимпийской чемпионкой по прыжкам с десятиметровой вышки.

– Вам никогда не было страшно прыгать с такой высоты?

– Конечно, было страшно. Пожалуй, перед каждым прыжком, особенно если с вышки вниз глянешь, к сердцу холодок подбирался. Но перебарывать страх вошло у меня в привычку. И если после напряженных соревнований, во время которых я думала лишь о том, чтобы как можно лучше сделать тот или иной прыжок, вдруг вспоминала, что внутреннего холодка сегодня вовсе не чувствовала, то даже как-то обидно становилось. ‹…› Помню свой первый прыжок с десяти метров, причем самый простой – «солдатиком». Мне было одиннадцать лет, занималась прыжками не очень долго, но сама напросилась на «геройство». Тренер разрешила. В общем два с половиной часа проторчала я на вышке, поревела, два раза спускалась до семи метров, но становилось стыдно, и я возвращалась обратно на «десятку». Потом все-таки прыгнула.

Советский спорт. 1983. 1 июля

Другое дело, что человек, обладающий силой воли, может затормозить проявление защитных реакций и направить свои мысли не на переживание страха, а на достижение цели, несмотря на имеющийся страх. Таких людей называют смелыми, отважными, героями. Тех же, кто не способен к подавлению защитных реакций, кто больше думает о самосохранении, называют трусами. Поэтому не следует путать трусость с наличием у человека страха. Уже упоминавшийся герой фильма «Полосатый рейс» отказался лезть к тиграм в клетку, сказав: «Я не трус, но я боюсь». Действительно, какой разумный человек сделал бы это, не будучи дрессировщиком этих тигров?

Не тот мужествен, кто лезет на опасность, не чувствуя страха, этот, кто может подавить самый сильный страх и думать об опасности, не подчиняясь страху.

К. Д. Ушинский

Глава 3. Виды состояния страха

3.1. Различные подходы к классификации страхов

Существует множество оснований для классификации состояний страха.

Так, *по способу возникновения* А. И. Захаров [ПО] делит страхи на ситуационные и личностные. Ситуационные страхи возникают в необычной, крайне опасной или шокирующей людей обстановке, например при стихийном бедствии, нападении собаки и т. д. Часто они появляются в результате психического заражения паникой в группе людей, тревожных предчувствий со стороны членов семьи, тяжелых испытаний, конфликтов и жизненных неудач. Личностно обусловленные страхи предопределены характером человека, например его повышенной мнительностью, и способны появляться в новой обстановке или при контактах с незнакомыми людьми. Ситуативно и личностно обусловленные страхи часто дополняют друг друга.

Имеется много и других подходов к выделению видов страха.

По предмету переживания страхи делят на предметные (объектные, тематические) и беспредметные. Объектные страхи имеют своим предметом какой-либо объект, человека, ситуацию. Страхи, не связанные ни с чем конкретным, переживаются как беспредметные.

По типам переживания выделяют два вида страхов: рациональные и иррациональные. Первые основаны на понимании реальной опасной ситуации, вторые же безотчетны и не поддаются рационализации. При переживании иррациональных страхов человек не может сказать, чего он боится или же где именно, в какой ситуации появится данный страх.

По характеру протекания переживания страх делят на острый и хронический. Острый страх чаще предопределен ситуацией, а хронический – особенностями личности.

По уровню адаптированности различают обычные (естественные, или возрастные) и патологические страхи. На обычный страх указывает его кратковременность, обратимость, он сам исчезает с возрастом, не затрагивает глубоко ценностные ориентации человека, существенно не влияет на его характер, поведение и взаимоотношения с окружающими людьми. На патологический страх указывают его крайние, драматические формы выражения (ужас, эмоциональный шок, непроизвольность, полное отсутствие контроля со стороны сознания, неблагоприятное воздействие на межличностные отношения и адаптированность человека к социальной действительности). В данной классификации не понятно отнесение ужаса непременно к патологическим страхам.

Зигмунд Фрейд в своих лекциях по введению в психоанализ уделил особое внимание проблематике страха. Одна из лекций (двадцать пятая) так и называлась – «Страх». В ней Фрейд провел различие между реальным и невротическим страхом, рассмотрел отношения между ними и обсудил различные формы страха, наблюдаемые в жизни человека.

Реальный страх представляется человеку вполне рациональным и понятным, поскольку он является инстинктивной реакцией самосохранения на восприятие внешней опасности. Однако если он приобретает чрезмерную силу, выходящую за рамки обычной реакции на опасность, состоящей из аффекта страха и защитного действия, то считать его целесообразным уже нельзя.

В отличие от реального, *невротический страх* сопровождается аффектом. Он может проявляться в различных формах.

Первая форма заключается в том, что у человека может наблюдаться состояние

боязливого ожидания. Страдая подобного рода страхом, человек предвидит наихудшую возможность из всех имеющихся, и у него наблюдается склонность к ожиданию несчастья. Крайняя степень выражения подобного рода страха имеет отношение к нервному заболеванию, названному Фрейдом *неврозом страха.*

Вторая форма невротического страха – ананкастический страх. Он проявляется в различного рода *фобиях,* в навязчивых мыслях и действиях. Фобии связаны с боязнью животных, свободного пространства, темноты, закрытых помещений, поездок на общественном транспорте, полетов на самолете и т. д. Некоторые из внушающих страх объектов и ситуаций имеют отношение к опасности и поэтому вызывают соответствующую негативную реакцию у ряда нормальных людей, как это происходит, например, при встрече со змеей. Но у невротиков подобного рода фобии столь интенсивны, что вызывают парализующий их ужас. Фрейд относил такие фобии к *истерии страха.*

Третья форма невротического страха характеризуется проявлением спонтанных приступов. Без каких-либо явных причин больного охватывает пароксизм страха. При этом человек не может соотнести так называемые эквиваленты страха с какой-либо явной опасностью. Здесь страх выступает как бы в концентрированной форме. У человека появляются отдельные ярко выраженные симптомы в виде головокружения, сердцебиения, одышки, подергивания пальцев рук. Такой приступ продолжается от нескольких минут до нескольких часов. Ощущение страха во время невротического приступа нередко гораздо сильнее, чем в случае реальной опасности, например опасности смерти. Человеку кажется, что в любую минуту с ним случится что-то страшное, что он умрет или сойдет с ума; любые попытки убедить себя, что ничего страшного не происходит, напрасны.

Пол Экман говорит *о реальном,* но *беспочвенном страхе* [330, с. 192]. В качестве примера он ссылается на переживания пациентов, тревожащихся (боящихся) по поводу снятия у них электрокардиограммы, не подозревающих, что электрокардиограф только регистрирует биотоки сердца и не генерирует удары током. Отсюда можно было бы предположить, что есть нереальные страхи, а также «почвенные», т. е. вызванные реальной угрозой. Что касается обоснованных и необоснованных страхов, то сомневаться в их наличии не приходится. А вот в то, что страхи могут быть нереальными, трудно поверить. Нереальными могут быть опасности.[10]

Понимание опасности, ее осознание формируется в процессе жизненного опыта и межличностных отношений, когда некоторые безразличные для ребенка раздражители постепенно приобретают характер угрожающих воздействий. Обычно в этих случаях говорят о появлении травмирующего опыта (испуг, боль, болезнь, конфликты, неудачи, поражения и т. д.).

3.2. Внушенные страхи

Источник внушенных страхов – взрослые, окружающие ребенка (родители, бабушки, воспитатели детских учреждений и др.), которые непроизвольно заражают ребенка страхом, настойчиво, подчеркнуто эмоционально указывая на наличие опасности. В результате ребенок реально воспринимает только вторую часть фраз типа: «Не подходи – упадешь», «Не бери – обожжешься», «Не гладь – укусит», «Не открывай дверь – там чужой дядя» и т. д. Маленькому ребенку пока еще не ясно, чем все это грозит, но он уже распознает сигнал тревоги, и у него возникает реакция страха как регулятор его поведения. Однако важно не переборщить: если запугивать без нужды, «на всякий случай», то ребенок полностью теряет спонтанность в поведении и уверенность в себе.

---

[10] А. С. Зобов [116] все опасности, вызывающие страхи, разделил на три группы: 1) реальные, объективно угрожающие здоровью и благополучию личности; 2) мнимые, объективно не угрожающие личности, но воспринимаемые ею как угроза благополучию; 3) престижные, угрожающие поколебать авторитет личности в группе.

К числу внушенных можно также отнести страхи, которые возникают у чрезмерно беспокойных родителей. Разговоры при ребенке о смерти, несчастьях и болезнях, пожарах и убийствах помимо воли запечатлеваются в его психике.

3.3. Социальные и общественные страхи (боязни)

П. А. Амбарова [16] пишет об общественных страхах (боязнях), отделяя их от социальных страхов. Хотя, пишет она, общественные и социальные страхи очень близки, однако это не идентичные категории.

Понятие *социальных* страхов используется в социологии, социальной психологии и антропологии. Социальные страхи в широком смысле можно трактовать как способ адаптации к социальной ситуации или социальной среде, обладающей для индивида или группы той или иной степенью неопределенности. В социальной психологии сложились два понимания социальных страхов, отмечает П. А. Амбарова.

В первом случае социальные страхи трактуются как страхи, источниками которых служат социальные отношения и объекты. Например, выделяют страхи руководства и подчинения, страх ответственности, страх успехов и неудач, страх социальных контактов (одиночества, оценок, влияния другого человека, невнимания со стороны других людей). С позиции социальной психологии специфика социальных страхов заключается в их опосредованном характере (когда объекты, вызывающие страх, не могут непосредственно сами по себе нанести вред человеку) и чрезвычайной распространенности.

Такое понимание страха, пишет П. А. Амбарова, слишком узко, так как источниками массовых страхов, фобий и паник в современном обществе служат не только человеческие отношения, но и явления неживой природы, экологические, промышленные риски, опасности и катастрофы, которые могут нанести прямой и ощутимый вред. Кроме того, массовые социальные страхи могут быть вызваны иррациональными явлениями или верой в них, нарушениями стабильности социальной жизни, отсутствием полной и позитивной информации, неуверенностью в будущем. Таким образом, природа социальных страхов имеет технологические, природные, биологические, психологические и социальные корни.

Согласно второму пониманию, социальными являются страхи, приобретаемые внебиологическими способами – в ходе социализации, социального конструирования действительности и накопления личного опыта.

Понятие *общественных* страхов, по мнению П. А. Амбаровой, имеет несколько иное содержание, нежели понятие социальных страхов. И связано это прежде всего с их субъектом. Этимологически слово «общественный» означает «принадлежащий всему обществу», «связанный с деятельностью людей в обществе», «организованный коллективом» и используется для отграничения общественных феноменов от явлений индивидуального, частного порядка. Носителями общественных страхов являются социальные группы и общности, в которых благодаря схожим условиям жизнедеятельности, формированию коллективной деятельности и группового сознания возникают основания для типичных социальных страхов, разделяемых всеми членами социальной группы. Таким образом, общественные страхи являются подвидом социальных страхов.

Как социальное явление общественные страхи типичны и распространяются на всю социальную группу или общество в целом. Например, страх потерять работу в период экономического кризиса становится типичным для целых групп населения.

Общественные страхи характеризуются не только массовостью проявления, но и коллективным, согласованным и осознанным характером. Они, в отличие от паники, имеют рациональный характер: люди осознают страх, его образы и источники, формулируют его в виде смысложизненных проблем, над которыми размышляют и которые разрешают способами, предлагаемыми социальным опытом предыдущих поколений и современников. Человек «приобретает», интериоризирует страх и отношение к нему в процессе

социализации.

Общественные страхи, отмечает П. А. Амбарова, проявляются также на индивидуальном уровне, однако природа их обусловлена жизнью не индивида, а социальной группы или общности.

3.4. Ночные страхи

Эти страхи обусловлены кошмарными снами[11] и особенно сильно выражены у детей двух – четырех лет, как, например, это было у великого немецкого композитора Рихарда Вагнера. Он писал в автобиографии, что в его детстве (вплоть до позднего школьного возраста) не проходило ни одной ночи, чтобы он после страшного сна не просыпался с криком, который не прекращался, пока его не успокаивал человеческий голос. Обычно ночные страхи сопровождаются плачем или всхлипыванием при отсутствии пробуждения, приступами двигательного беспокойства, беспорядочным криком, иногда снохождением (лунатизмом).

Как пишет А. И. Захаров, «ребенок что-то видит, взволнованно говорит, чаще кричит, испытывая безотчетный ужас, приходит в состояние двигательного возбуждения, может сесть, встать, идти и бежать, при этом далеко не всегда отдает отчет в своих действиях, утром отсутствуют воспоминания на происшедшее ночью. Подобные эпизоды чаще происходят в определенное время ночи. От ужаса и страха ребенок может даже обмочиться» [110, с. 340].

А. И. Захаров со слов родителей установил, что частым ночным страхам подвержены 10 % мальчиков и 15 % девочек. Однако более точные данные получены им при непосредственном, утреннем опросе детей о виденном ими ночью, в том числе и о «кошмарных» снах. В течение десяти дней опрашивались 79 детей от трех до семи лет в детских садах. Оказалось, что за данное время 37 % детей видели кошмарный сон, 18 % видели его неоднократно, иногда «сериалами», практически каждую ночь.

Более детальное изучение А. И. Захаровым страхов «кошмарных» снов показало следующее (табл. 3.1).

[11] По А. И. Захарову, выражение «кошмарный сон» используется в качестве оригинального понятия тех снов, где возникают чувства страха и ужаса, эмоциональный след от которых остается долгое время. Деление снов на «кошмарные» и «страшные» весьма условно. В «кошмарных» снах в большей степени, чем в «страшных», присутствует ужас как эмоционально-шоковое, острое переживание. В «страшных» снах подобные переживания носят более завуалированный характер. Практически в «кошмарных» снах присутствуют как ужас (чаще), так и страх.

Таблица 3.1 . Возрастное распределение страхов «кошмарных» снов

Возраст, лет	Мальчики, %	Девочки, %
Три	27	30
Четыре	29	28
Пять	27	43
Шесть	39	43
Семь (дошкольники)	24	42
Семь (школьники)	13	31
Восемь	10	32
Девять	12	24
Десять	10	27
Одиннадцать	18	23
Двенадцать	14	20
Тринадцать	19	23
Четырнадцать	11	20
Пятнадцать	8	14

Количество страхов «кошмарных» снов достоверно больше в дошкольном возрасте как у мальчиков, так и у девочек. В свою очередь, страхи «кошмарных» снов (как и все страхи в целом) достоверно чаще наблюдаются у девочек, отражая природный более выраженный инстинкт самосохранения.

Максимальные значения страхов «кошмарных» снов у мальчиков наблюдаются в шесть лет, у девочек – в пять, шесть лет и у дошкольников – в семь лет. Это далеко не случайно, поскольку именно в старшем возрасте наиболее активно представлен страх смерти. Как раз данный страх и присутствует в ночных кошмарах детей, лишний раз подчеркивая лежащий в его основе и более выраженный у девочек инстинкт самосохранения. Девочки начинают видеть подобные сны раньше мальчиков, с пяти, а не с шести лет, и продолжают их видеть дольше – с двенадцати до тринадцати лет.

Уникальное сравнение можно провести у дошкольников и школьников семи лет. Вроде бы возраст один, а тенденция к уменьшению страхов «кошмарных» снов заметна у первоклассников. Объяснение аналогично уменьшению среднего балла всех страхов в школьном возрасте, обусловленному новой, социально значимой позицией школьника. Это своего рода левополушарный сдвиг в сознании ребенка, когда правополушарный, спонтанный, интуитивный тип реагирования (к коему можно отнести и страхи) должен уступить рациональному восприятию левополушарной школьной информации.

В возрасте двух – четырех лет, пишет А. И. Захаров, «главным персонажем страшных сновидений чаще всего оказывается Волк. Его зловещий образ часто появляется после слушания сказок, в том числе о Красной Шапочке. Волк снится чаще детям, боящимся наказания со стороны отца. Кроме того, Волк ассоциируется с физической болью, которая возникает при воображаемом укусе острыми зубами. Последнее весьма существенно, если учесть характерный для детей данного возраста страх перед уколами и болью. Ближе к четырем годам в „кошмарных“ снах начинает фигурировать и Баба-яга, отражающая проблемы ребенка во взаимоотношениях со строгой матерью, которая недостаточно ласкова, часто грозит наказаниями. Уносящая к себе „плохих“ детей и расправляющаяся с ними Баба-яга приходит из мира, где царят насилие, несправедливость и бессердечие. Вот почему двухлетние и трехлетние дети всерьез просят иногда родителей убить Бабу-ягу и Волка,

чтобы защитить от ночных кошмаров. Обычно роль защитника поручается отцу, если он достаточно сильный в представлении ребенка. Подобные просьбы нельзя считать пустым капризом и игнорировать, так как Волк и Баба-яга, живущие в подсознании ребенка, всегда свидетельствуют о каких-то тревожащих обстоятельствах его жизни ‹…› Перенесенный и не осознаваемый ужас превращает ночь в борьбу с воображаемыми чудовищами, порождаемыми фактически родителями. Если ребенок просыпается ночью от страха и его удается успокоить, убаюкать, то травмирующее влияние кошмарных сновидений выражено меньше. Заметим, что уже со второго полугодия жизни некоторые эмоционально чувствительные и беспокойные дети нуждаются в том, чтобы их иногда перед сном укачивали, убаюкивали, нежно пели песни, ласково гладили и обнимали» [110, с. 50–51].

Родителям не всегда удается быстро успокоить ребенка ночью, тем более что они сами нередко впадают в состояние паники; тогда невозможно понять, кто больше находится в возбужденном состоянии и кто требует большего успокаивания. Поэтому таким родителям следует заняться саморегуляцией или лечением, чтобы не травмировать лишний раз ребенка ночью.

«Кошмарные» сны могут дублироваться, повторяться, приобретать иной раз навязчивый характер. У детей это не растянуто на многие годы, как у взрослых; по несколько недель, а то и месяцев ребенок может находиться в непонятном для взрослых напряжении перед сном. Чего только не выдумывает, чтобы вовремя не лечь спать, дополнительные меры безопасности принимает – поближе к родителям; свет, после засыпания, должен гореть: дверь лучше всего полуоткрыть – так, на всякий случай. Да и сам сон становится беспокойным – говорит неясно что, вскрикивает, с кровати может свалиться, бегает в туалет или к родителям, иногда может даже обмочиться… Успокаивающие беседы перед сном не всегда помогают. Телевизор же категорически противопоказан, как и ссоры родителей, от которых еще больше возникает внутреннее напряжение и беспокойство. Если ребенок возбужден, испытывает тревогу перед сном, грустит, печалится, то «кошмарные» сны следуют все чаще и чаще, с пугающей неизбежностью, как наваждение. Самое неприятное заключается в ожидании «кошмарного» сна, когда все труднее уложить детей вовремя спать, нервничают и родители; тут уж недалеко и до нервных срывов, наказаний; угроз хватает, но ничего кардинального, положительного не происходит. Расплата утром – вялость, капризность, чувство «разбитости», беспричинные упрямство и негативизм днем. Все больше становится ссор, раздражений в отношениях с детьми. У них уже нет спокойствия, нормального самочувствия, бодрости духа и уверенности в себе. Вечером все повторяется с нарастающими эмоциональными потерями и напряжением. И так изо дня в день, из ночи в ночь.

Когда же чаще снятся повторные «кошмарные» сны? Несомненна генетическая подоплека этого явления. Если один из родителей испытывал подобное в детстве, то вероятность повторяющихся «кошмарных» снов у детей будет более весомой. Если оба родителя предрасположены к обильным снам вообще, «кошмарным» в частности, и тем более к их повторам, то не надо ждать лишний раз исключения из этого правила. Необходимы и впечатлительность, развитая долговременная или эмоциональная память и, какуже отмечалось, некоторая неуверенность в себе, пусть в виде излишней зависимости от родителей, не говоря уже о повышенном уровне беспокойства и страхов. Большая частота «кошмарных» снов относительно чаще наблюдается и у детей, перенесших психологическую травму, эмоциональный шок. потрясения, след от которых проявляется не столько днем, сколько ночью.

Захаров А. И. [110,с. 226–227]

Каждая третья мать и каждый пятый отец, отмечает А. И. Захаров, неоднократно видели «кошмарные» сны в своем детстве. При этом ночные страхи матери легче передаются

детям, чем страхи отца. Наиболее сильная связь «кошмарных» снов отмечается между матерями и дочерями. Поэтому, если удается выяснить наличие «кошмарных» снов у матери в детстве и сейчас, то вероятность их появления у дочерей будет выше, у мальчиков подобная взаимосвязь носит характер тенденции. О последней можно говорить и при наличии «кошмарных» снов у отцов в детстве, когда они склонны затем передавать страхи прежде всего мальчикам. Следовательно, родитель того же пола, прежде всего мать, способен в большей степени провоцировать появление «кошмарных» снов, чем родитель другого пола. Объясняется это психологическим механизмом полоролевой идентификации – отождествлением с ролью родителя того же типа, стремлением подражать ему, следовать поведению, характеру, привычкам.

А. И. Захаров пишет, что родители, испытавшие в детстве ночные страхи в любом их виде, нередко со страхом реагируя на ночные страхи своих детей, лишь закрепляют их по принципу условного рефлекса. С тревогой ожидая появления следующего ночного приступа страха, они напутствуют ребенка: «Ложись лучше, а не то опять приснится», «Чуть что, зови нас», «Не бойся, сна больше не будет» и т. д. Результат достигается противоположный – подобная профилактика только способствуют закреплению ночных страхов.

Глава 4. Формы проявления состояния страха

Одним из первых (в 1927 году) предпринял попытку выделить и дифференцировать разные формы страха психолог и психиатр Н. Е. Осипов [212]. Он писал, что при восприятии реальной опасности у человека появляется *страх,* при восприятии таинственного, фантастического – *жуть,* а при восприятии комбинации того и другого – *боязнь. Ужас* испытывается при наличии всяких моментов опасности одновременно. Эта классификация опирается лишь на внешние причины появления страха, но не раскрывает психофизиологические различия разных видов страха. Поэтому остается вопрос: не являются ли разные словесные обозначения страха просто синонимами?

О. А. Черникова [305] выделяет следующие формы проявления страха: боязнь, тревожность, робость, испуг, опасение, неуверенность, растерянность, ужас, паническое состояние.

Робость, по О. А. Черниковой, – это слабо выраженная эмоция страха перед новым, неизвестным, неиспытанным, непривычным, которая иногда может носить ситуативный характер, но чаще всего – обобщенный. Характеризуется тормозными влияниями на поведение и действия человека, что приводит к скованности движений и сужению объема внимания (оно приковано к собственному внутреннему состоянию и в меньшей степени направлено на внешнюю ситуацию, отчего действия становятся нецеленаправленными и беспомощными).

Ужас и *паническое состояние* характеризуются автором как наиболее интенсивные формы выражения страха. Таким образом, формы страха, по сути, различаются, по мнению О. А. Черниковой, лишь различной степенью (силой) выраженности страха, нарастающей от боязни и робости до ужаса и паники. Качественные различия между этими переживаниями опасности в описании этого автора не обнаруживаются.

Кроме того, выделенные О. А. Черниковой как формы страха неуверенность, растерянность[12] являются лишь его причиной или следствием, а не самостоятельными

---

[12] *Неуверенность (сомнение)* – это оценка вероятности совершения того или иного события, когда отсутствует достаточная информация, необходимая для прогнозирования. Чувство неуверенности – это бытовой штамп, характеризующий лишь многозначность и неадекватность использования понятия «чувство». Неуверенность в своих силах может вызвать и опасение за успех осуществляемой деятельности, но сама опасением, и тем более страхом, не является. *Растерянность* – это интеллектуальное состояние, характеризуемое потерей логической связи между осуществляемыми или планируемыми действиями. Нарушается восприятие ситуации, ее анализ и оценка, вследствие чего затрудняется принятие разумных

формами страха.

4.1. Астенические и стенические формы страха

Страх, как отмечает К. К. Платонов [221], проявляется в двух основных формах – астенической и стенической. Первая проявляется в *пассивно-оборонительных реакциях* (например, в оцепенении, ступоре с общим мышечным напряжением, дрожи – «рефлекс мнимой смерти») и в *активно-оборонительных реакциях* – в мобилизации своих возможностей для предупреждения опасного исхода (бегство) или для противоборства с угрозой. Пассивно-оборонительные реакции И. П. Павлов связывал с торможением корковых центров. «То, что психологически называется страхом, трусостью, боязливостью, имеет своим физиологическим субстратом тормозное состояние больших полушарий» [215, с. 432]. Примером такого ярко выраженного страха является упоминаемый В. С. Дерябиным [86] случай, когда после знаменитого землетрясения в Мессине одна женщина оставалась трое суток в своей постели с ребенком на третьем этаже, онемев и без движения, хотя без труда могла спастись; ребенок за это время умер.

И. П. Павлов, однако, слишком узко трактовал механизмы страха, не учитывая, что он может быть связан и с состоянием возбуждения корковых клеток, с «двигательной бурей», т. е. с бессистемной двигательной активностью человека.

В этом мире всегда есть опасность для тех, кто боится.

Бернард Шоу

Стеническое проявление страха выражается в *состоянии «боевого возбуждения»,* а по сути – в агрессивном поведении. Оно связано с активной сознательной деятельностью в момент опасности и может быть положительно окрашенным, т. е. человек испытывает своеобразное наслаждение и повышение психической активности. Это «упоение страхом», о котором писал А. С. Пушкин: «Все, все, что гибелью грозит, для сердца смертного таит неизъяснимы наслажденья» («Пир во время чумы»). Ради получения этого наслаждения люди катаются на «американских горках», прыгают с парашютом и т. д. Объяснение этому довольно странному с точки зрения логики поведению дается Ричардом Соломоном [490] в теории двустороннего давления. Ее суть состоит в том, что как позитивные, так и негативные эмоциональные процессы автоматически включают антагонистические им эмоциональные процессы. По Соломону, положительные эмоциональные реакции возникают не вследствие редукции (устранения) отрицательных эмоциональных переживаний, а вследствие того, что отрицательные эмоциональные реакции приводят к выработке опиатов, которые вызывают переживание удовольствия, эйфории.

Найден способ управления реакцией мозга на страх

Ученые исследовали механизмы реакции на страх в мозге и возможность влиять на них, изменяя модель поведения с пассивной на активную. Исследования проводились на мышах, однако в дальнейшем они могут помочь в борьбе со стрессами у людей, сообщает журнал «Neuron».

Группа исследователей из Европейской лаборатории молекулярной биологии в Монтеротондо (Италия) под руководством Корнелиуса Гросса пыталась выяснить, почему страх вызывает различные стратегии поведения, заставляя некоторых бежать очертя голову, других – замирать на месте в ожидании своей участи, а третьих – встречать опасность лицом

решений. Поэтому растерянность характеризуется нецелесообразными действиями или полным бездействием. Она может сопровождать панику, но сама по себе не является переживанием опасности, хотя может являться ее следствием.

к лицу с готовностью ей противостоять.

Для этого ученые использовали лабораторных животных, у которых с помощью серии упражнений был выработан условный рефлекс – чувство страха в ответ на звук определенной частоты. В серии предварительных экспериментов ученые сопровождали этот звук коротким электрическим ударом животных – из-за чего те, заслышав звук, научились замирать в ожидании импульса.

Кроме того, эти мыши обладали специальными генетическими мутациями, благодаря которым определенный тип нейронов (тип I) в миндалине получал избирательную чувствительность к определенному медицинскому препарату. Введенный в организм животных с помощью инъекции, этот препарат блокировал электрическую активность нейронов.

Как выяснили ученые в ходе дальнейших экспериментов, такая блокировка приводила к коренной смене стратегии поведения животных при возникновении у них чувства страха: вместо того, чтобы замереть на месте, мыши, услышав знакомый звук, начинали озираться и вставали на задние лапы, пытаясь выявить источник угрозы.

«Мыши не перестали бояться, однако перешли от пассивной стратегии поведения к активной, что оказалось совсем неожиданным результатом», – сказал Гросс, слова которого приводит пресс-служба лаборатории.

По материалам Интернета [http://ri.ua/story/ 288305]

Другое объяснение возникновения агрессии при страхе следует из того факта, что страх может сопровождаться гневом. Вот что пишет по этому поводу Пол Экман: «Если мы не замираем и не бежим, то следующей вероятной реакцией будет гнев на то, что угрожает нам.[13] Довольно часто именно гнев приходит на смену страху. Нет подтвержденных научных данных о том, что мы можем испытывать две эмоции одновременно, но с практической точки зрения это не так уж и важно. Мы можем попеременно испытывать страх и гнев (или любую другую эмоцию) настолько быстро, что эти чувства будут сливаться. Если угрожающий нам человек выглядит более сильным, то, вероятно, мы почувствуем страх, а не гнев, но мы можем также временами или после устранения опасности испытывать гнев на человека, угрожавшего нам причинением вреда. Мы можем также рассердиться на себя за то, что мы испугались, если считаем, что не должны были испытывать страха в этой ситуации» [229, с. 193].

4.2. Испуг

Особой, фило– и онтогенетически первой формой страха является испуг, или неожиданный (внезапный) страх. Испуг, как отмечал И. М. Сеченов, – явление инстинктивное (поэтому и К. Д. Ушинский называл его инстинктивным, или органическим, страхом), а возникающие в результате его защитные действия – непроизвольные. Он возникает в ответ на неожиданно появляющийся сильный звук, какой-либо объект или возникающее внезапно кинестезическое ощущение (например, потеря опоры) и проявляется в трех формах: оцепенении, паническом бегстве и беспорядочном мышечном возбуждении. Для него характерна кратковременность протекания: оцепенение быстро проходит и может смениться двигательным возбуждением.

Некоторые западные ученые не относят испуг к страху, а обозначают его как «реакцию вздрагивания», как чисто биологическую реакцию, в отличие от страха, имеющего психологическую природу [48]. И в наше время К. Изард [122] и П. Экман [229,378]

---

[13] Это предсказывалось в теории психолога Леонарда Берковица; он утверждал, что неприятные события могут вызвать либо гнев, либо страх в зависимости от ситуационных факторов раньше, чем проявятся результаты научения и врожденные склонности [344].

придерживаются такой же, весьма спорной, на мой взгляд, точки зрения. Для П. Экмана испуг – это физический рефлекс (например, на сверхсильный раздражитель – выстрел холостым патроном). Жизнь показывает, что испуг тоже может иметь психологическую основу в виде пережитого страха. Так, матери рассказывают, что их дети, пережившие артобстрелы и бомбежки в Восточной Украине, теперь вздрагивают при каждом сильном звуке, например когда хлопают дверью. А бойцы украинского «Беркута», участвовавшие в боях в Восточной Украине, рассказывали, что испытывают сильную тревогу, когда слышат шум от пролетающих вертолетов.

В Словаре С. И. Ожегова испуг определяется как внезапное чувство страха.

В большинстве психологических словарей испуг рассматривается как сложная, непроизвольная реакция на внезапный, непредвиденный стимул. Правда, отмечается, что встречающееся иногда понимание испуга как рефлекса применимо только к новорожденным; в отношении людей другого возраста термин «рефлекс испуга» становится несколько «неадекватным» в связи со сложностью этого феномена.

Испуг появляется через четверть секунды и исчезает через полсекунды. Именно кратковременность дает основание П. Экману не считать испуг эмоцией, так как любая эмоция, пишет он, более продолжительная. Это утверждение весьма спорно. Вздрагивание действительно длится доли секунды, но реакция испуга этим не ограничивается. Наблюдается и *переживание* испуга, т. е. страх, о чем пишет и сам П. Экман: «Никто не может подавить реакцию *страха,* даже если он будет точно знать, когда возникнет громкий шум (выделено мной. – *Е. И.)»* [229, с. 190]. И это правда. Эксперименты Н. Д. Скрябина подтвердили это. Однако возникает вопрос: что же появляется у человека при громком шуме – страх или испуг? Или автор, сам того не замечая, отождествил их и тем самым дезавуировал свое заявление, что испуг – не эмоция (так как страх для него, безусловно, является эмоцией)?

Самым общим рефлекторным проявлением испуга является вздрагивание. Выражены вегетативные проявления – тахикардия или брадикардия, побледнение лица, обмороки, похолодание конечностей, сухость во рту и др. При испуге, пишет П. Экман, проявляется характерная мимика: глаза закрываются, брови опускаются, а губы становятся напряженно растянутыми. Возможны непроизвольное мочеиспускание и опорожнение кишечника («медвежья болезнь»[14]).

Изучение вегетативных сдвигов и тремора при испуге, осуществленное Н. Д. Скрябиным [253], показало, что реакция испуга протекает у лиц с различным уровнем смелости по-разному. У лиц с низкой степенью смелости выражено учащение пульса, причем сразу после выстрела нередко бывают «паузы» в сокращении сердца. У лиц с высокой степенью смелости таких «пауз» нет. У боязливых тремор возрастает значительно больше, чем у смелых. Зато кожно-гальваническая реакция (КГР) у последних может быть более выраженной (рис. 4.1).

[14] Это название, очевидно, связано с рассказами охотников, которые замечали, что если подкрасться к медведю сзади и ударить его рогатиной, то у него возникает испуг, сопровождающийся непроизвольным опорожнением кишечника.

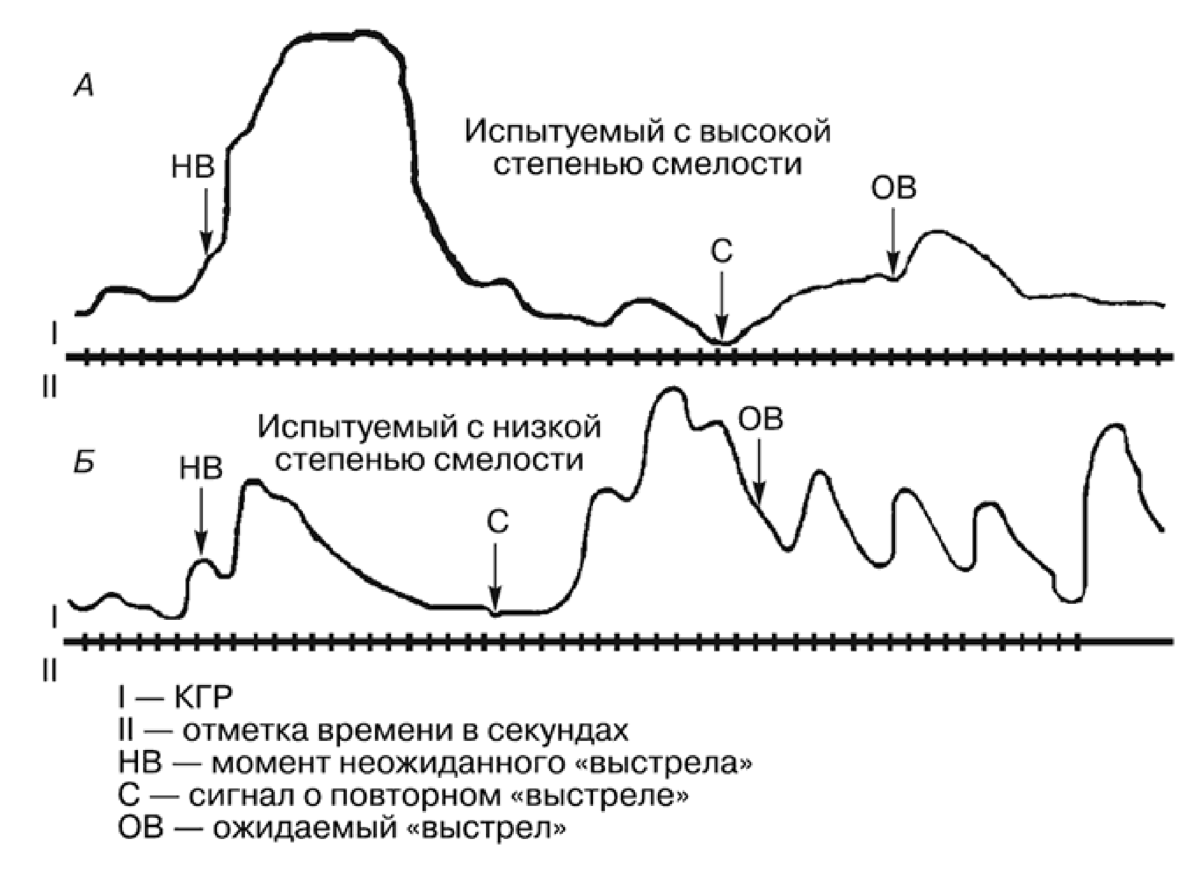


Рис. 4.1. Индивидуальные показатели КГР улиц с различной степенью смелости: *А* – испытуемый с высокой степенью смелости; *Б* – испытуемый с низкой степенью смелости

4.3. Ужас

Ужас (как разновидность аффекта) – состояние сильного страха, отличительной чертой которого является подавленность (оцепенение), иногда дрожь – в общем, отсутствие активной реакции по устранению источника страха.

Оцепенение является защитной реакцией животного организма на испуг в случае, если угроза явно превосходит возможности организма противостоять ей при том, что отсутствует возможность скрыться.

Ужас может возникнуть и после простого наблюдения страшных событий (природных и техногенных катастроф, актов террора и т. п.), часто бывает достаточно о них услышать или испытать их иным образом.

Чарлз Дарвин описывает ужас следующим образом: «Сердце бьется совершенно беспорядочно, останавливается, и наступает обморок; лицо покрыто мертвенной бледностью; дыхание затруднено, крылья ноздрей широко раздвинуты, губы конвульсивно двигаются, как у человека, который задыхается, впалые щеки дрожат, в горле происходит глотание и вдыхание, выпученные, почти не покрытые веками глаза устремлены на объект страха или безостановочно вращаются из стороны в сторону. ‹…› Зрачки при этом бывают непомерно расширены. Все мышцы коченеют или приходят в конвульсивные движения: кулаки попеременно то сжимаются, то разжимаются, нередко эти движения бывают судорожными. Руки бывают или простерты вперед или могут беспорядочно охватывать голову. В других случаях появляется неудержимое стремление обратиться в бегство, это стремление бывает столь сильно, что самые храбрые солдаты могут быть охвачены внезапной паникой» (цит. по [88]).

Близкое к этому описание ужаса дается и Г. Ланге: «От ужаса [люди] становятся

неподвижны, „каменеют“, он „оковывает“, приковывает к земле („ноги отнимаются“). Парализование мускулов органов речи затрудняет или совершенно прекращает способность произносить слова; голос делается хриплым и надорванным, „немеют“ от ужаса; язык не может повернуться, мускулы лица расслабляются, широко раскрытые глаза вследствие паралича сжимательных мускулов становятся неподвижны, пристальны и упорны. Человек, охваченный внезапным ужасом, может упасть, парализованный, на землю; а если мускульная иннервация неправильна и прерывиста, то он начинает дрожать, трепетать, заикаться от страха. ‹…› Конвульсивное сокращение сосудосжимающих мускулов и вызванная ими анемия кожи производят ‹…› бледность ‹…› и ощущение холода: „мороз по коже пробегает“, кровь „леденеет“, „стынет“ в жилах. Вследствие этой внезапной и сильной анемии кожи происходит, вероятно, то быстрое поседение волос, которое иногда наблюдается как последствие жестокого страха; есть даже несомненные примеры, доказывающие, что сильный ужас может вызвать почти внезапное выпадение волос. ‹…› Когда говорят, что от ужаса волосы на голове становятся дыбом, то этим, во всяком случае слишком сильным выражением, обозначают действие судорожного сокращения тонких мышечных волоконец, прикрепляющихся к корням волос в коже, отчего последняя приходит в то особенное состояние, которое называют „гусиной кожей“. Вытаращенные глаза, „выскакивающие из своих орбит“, и расширенные зрачки указывают, как спазмы сосудов, на возбужденное состояние симпатической нервной системы» [168, с. 116–118].

Комната страха

Каждый человек в том либо ином смысле любит экстрим. Пощекотать себе нервы можно разными способами, но изобретательнее всех оказались канадцы, которые создали свою собственную комнату страха. Многие приезжают в это ужасное незабываемое место, чтобы опровергнуть его славу, и уезжают, не достигнув успеха. Комната страха олицетворяет собой нулевой риск для здоровья и максимум эмоций.

Каждый, кто решался посетить это место, приходит в полный ужас. Зомби, ходячие мертвецы, сужающиеся туннели, по которым нужно ползти, вопли, шепот, крики – все это сопровождает участников в течение двадцати минут.

Каждый, кто пытается пройти все испытания, приходит в полный ужас, нервы многих не выдерживают, но кошмары не остановятся, пока не прокричать кодовое слово «Nightmares» («кошмар»). Лишь тогда сотрудники придут на помощь, а мертвецы, зомби и многие другие неприятные и страшные вещи, которые уж слишком похожи на реальность, исчезнут.

По материалам Интернета

4.4. Отставленный страх

В минуты опасности человек, сосредоточенный на устранении угрозы, может не испытывать страха. Такие случаи довольно часто бывают при дорожно-транспортных происшествиях.

Вот что пишет по этому поводу Пол Экман: «Я интервьюировал ‹…› людей, которые, находясь в исключительно опасной ситуации, не испытывали неприятных ощущений и не имели тревожных мыслей ‹…› Если имелась возможность что-нибудь сделать для спасения, то страх не чувствовался. Если же сделать было ничего нельзя и оставалось только уповать на чудо, то люди часто испытывали ужас. ‹…› Мы с наибольшей вероятностью испытываем всепоглощающий страх, когда ничего не можем сделать для своего спасения, а не тогда, когда мы сосредоточены на противодействии непосредственной угрозе» [229, с. 194–195].

Однако противодействие опасности не проходит бесследно. Страхи и даже ужас возникают позже, при выходе из опасной ситуации и осознании того, чем все могло закончиться.

Глава 5. Панический страх

5.1. Панический страх и паника

Слово «паника» и словосочетание «панический страх» (от греч. panikon – безотчетный ужас) возникли в греческой мифологии и связаны с легендой о Пане – боге лесов и полей, покровителе пастухов, пастбищ и стад. Когда родился Пан, то его мать, нимфа Дриопа, взглянув на сына, в ужасе обратилась в бегство, так как он родился с козлиными ногами, рогами и с длинной бородой. Неожиданно появившись перед людьми, он мог вызывать панический страх – такой ужас, когда человек опрометью бросается бежать, не разбирая дороги, через леса, через горы, по краю пропастей, не замечая, что бегство ежеминутно грозит ему гибелью. Случалось, что Пан целому войску внушал подобный страх и оно обращалось в неудержимое бегство.

По свидетельству Геродота, признание Пана богом войны и использование его имени для обозначения паники как психического явления связано с победой греков в Марафонской битве, когда их врагов-персов охватил безумный страх, приведший к беспорядочному бегству.

Чтобы выделить его из обычных страхов, добавляют ряд эпитетов. Например, в Словаре С. И. Ожегова паника определяется как крайний, неудержимый страх, сразу охватывающий многих людей.

В большинстве случаев выделяют две характеристики паники – *массовость состояния сильного страха* перед реальной или мнимой физической опасностью *м растерянность людей, стихийность, неконтролируемость и хаотичность поведения толпы,* неуправляемость страхом. В состоянии паники люди перестают мыслить и оценивать ситуацию рационально. Проявляется в бегстве людей от физической опасности, в определенных поступках.

По определению А. П. Назаретяна, паника – «это состояние ужаса, сопровождающееся резким ослаблением волевого самоконтроля» [201, с. 75], когда эволюционно примитивные потребности, прямо или косвенно связанные с физическим самосохранением, подавляют потребности, связанные с личностной самооценкой. Такое состояние панического ужаса изобразил К. Брюллов в картине «Последний день Помпеи».

Механизмами возникновения паники как массовидного состояния являются феномены заражения, внушения и подражания. Страх одних отражается другими, это усиливает страх первых, и так по кругу.

Известны также многочисленные случаи панического поведения и в профессиональной деятельности, например биржевая паника. Эти случаи определяют как панический ажиотаж, которым обозначается массовое возбуждение, сопровождаемое лихорадочной деятельностью, направленной на избавление от возможной опасности.

Следует отметить наличие ряда противоречий в понимании паники. Например, у С. И. Ожегова паникерствовать – впадать в панику (т. е. испытывать ужас), в то же время паниковать – лишь сильно волноваться, беспокоиться (т. е. испытывать тревогу).

Согласно Г. М. Андреевой, паника – это «определенное эмоциональное состояние, являющееся следствием либо дефицита информации о какой-либо пугающей или непонятной новости, либо избытка этой информации» [19, с. 127].

Однако и дефицит информации, и ослабление волевого контроля присущи и обычному страху, появляющемуся у отдельного индивида.

Говорят также, что паника – это неосознанный, животный страх. Однако разве страх не

осознается?

Очевидно, что когда говорят о неосознаваемости, подразумевают неясность причины, вызвавшей панику, отсюда растерянность людей, замешательство, беспорядочные попытки каждого человека что-то понять в происходящем. Но этому мешает острота ситуации: думать некогда – надо спасаться! Паника возникает, когда человеку неизвестны способы преодоления опасности, отсутствует план действий и он видит себя пассивным объектом событий. Поэтому он следует за тем, кто уже принял решение и своим поведением показывает, что надо делать в возникшей ситуации, т. е. за паникером.

Понятие «паника» распространяется и на поведение отдельных людей. Например, довольно часто можно услышать: «Что ты паникуешь?!» (отсюда и слово «паникерствовать»).

Как уже отмечалось, отличительным признаком массовой паники является *заражение* эмоцией страха от паникера. *Паникер,* по С. И. Ожегову, – тот, кто поддается панике, распространяет ее. Это определение оставляет возможность для различного понимания паники. Ведь очевидно, что поддаваться панике – это одно, а распространять (сеять панику), быть катализатором массового страха – это другое.

Паникеры – это люди, которые обладают выразительными движениями, гипнотизирующей силой криков, ложной уверенностью в целесообразности своих действий. Становясь лидерами толпы в чрезвычайных обстоятельствах, они могут создать общий беспорядок, быстро парализующий целые коллективы, лишающий людей возможности оказывать взаимопомощь, соблюдать целесообразные нормы поведения. В эпицентре развития массовой паники обычно появляются высоковнушаемые истерические личности, отличающиеся эгоистичностью и повышенным самолюбием.

Психологи говорят и об *индивидуальной панике,* проявляющейся в растерянности и впечатлении безнадежности выхода из создавшейся ситуации («Что ты паникуешь? Еще не все потеряно!»). При этом в последнем случае наличие ужаса не обязательно. Отсюда первоначальное понимание паники как массовидного проявления ужаса искажено.

Однако возможность возникновения паники у отдельного человека (студента перед экзаменами, женщины перед родами) и подразделение в связи с этим паники на массовую и индивидуальную вызывает сомнения. Предлагаемые социальными психологами определения паники не дают четкого представления, чем простой страх и ужас отличаются от паники индивида.

Говорят о ком-то: «Он панически боялся…» – но что значит «панически»? Чем отличается паническая боязнь от непанической?

Вот как описывает индивидуальную панику П. Экман: «В течение пяти дней до дня операции я пережил несколько приступов панического настроения. Я испытывал сильный страх, начинал прерывисто дышать, меня бил озноб, и я не мог думать ни о чем, кроме как о пугающем меня событии. ‹…› Тридцать лет тому назад я перенес серьезную операцию и из-за врачебной ошибки вынужден был терпеть сильную боль, поэтому у меня были все основания опасаться последствий попадания на операционный стол. Эти приступы паники продолжались от десяти минут до нескольких часов. Однако в тот день, когда я прибыл в больницу для проведения операции, я не испытывал паники или страха, так как теперь я мог что-то делать, чтобы противодействовать им» [229, с. 195].

Спрашивается, по каким признакам Пол Экман решил, что у него была паника, а не обычный страх перед операцией? В его описании таких признаков не видно. Его страх был обоснован предыдущим неудачным опытом, и причины возникавших приступов страха ему были известны. У него не было растерянности, попытки убежать из больницы и других проявлений паники.

Клиницисты говорят о *панических атаках как* психосоматическом расстройстве [338, 339, 467, 488].

Паническая атака (вегетативный криз) представляет собой необъяснимый, мучительный для больного, приступ тяжелой тревоги, сопровождаемый страхом, в сочетании

с различными вегетативными (соматическими) симптомами. Термины «паническая атака» и «паническое расстройство» имеют мировое признание и введены в Международную классификацию болезней десятого пересмотра. В то же время наличие панических атак не обязательно означает, что у больного – паническое расстройство. Панические атаки могут быть симптомами фобий, депрессивных расстройств, эндокринологическихзаболеваний, сердечныхзаболеваний, митохондриальныхзаболеваний и т. д. Или же возникать в результате приема каких-либо препаратов. ‹…› Для выявления выраженности панических атак используется шкала тяжести панического расстройства. Эта шкала используется также в форме опросника самооценки в качестве теста на панические атаки.

Паническая атака характеризуется приступом страха, паники или тревоги и/или ощущением внутреннего напряжения в сочетании с четырьмя или более из списка ассоциированных с паникой симптомов:

- сердцебиение, учащенный пульс;
- потливость;
- озноб, тремор, ощущение внутренней дрожи;
- ощущение нехватки воздуха, одышка;
- удушье или затрудненное дыхание;
- боль или дискомфорт в левой половине грудной клетки;
- тошнота или абдоминальный дискомфорт;
- ощущение головокружения, неустойчивость, легкость в голове или предобморочное состояние;
- ощущение дереализации, деперсонализации;
- страх сойти с ума или совершить неконтролируемый поступок;
- страх смерти;
- ощущение онемения или покалывания (парестезии) в конечностях;
- бессонница;
- спутанность мыслей (снижение произвольности мышления).

Существуют и другие симптомы, не вошедшие в список: боли в животе, расстройство стула, учащенное мочеиспускание, ощущение кома в горле, нарушение походки, нарушение зрения или слуха, судороги в руках или ногах, расстройство двигательных функций.

Интенсивность основного критерия панической атаки (приступов тревоги) может варьировать в широких пределах: от выраженного состояния паники до ощущения внутреннего напряжения. В последнем случае, когда на первый план выступает вегетативная (соматическая) составляющая, говорят о «нестраховой» панической атаке, или о «панике без паники». Длительность приступов может варьировать от нескольких минут до нескольких часов, составляя в среднем 15–30 минут. Частота приступов – от нескольких в день до 1–2 раз в месяц. Большинство пациентов говорят о спонтанности (неспровоцированности) атак. Однако активный расспрос позволяет выявить наряду со спонтанными атаками еще и ситуационные приступы, возникающие в потенциально «угрожаемых» ситуациях. Такими ситуациями могут быть: пользование транспортом, пребывание в толпе или замкнутом пространстве, необходимость покинуть собственное жилище и т. д.

Человек, впервые столкнувшийся с этим состоянием, сильно пугается, начинает думать о каком-либо тяжелом заболевании сердца, эндокринной или нервной систем, пищеварения, может вызывать «скорую помощь». Он начинает посещать врачей, пытаясь выявить причины «приступов». Трактовка пациентом панической атаки как проявления какого-либо соматического заболевания приводит к частым посещениям врача, многократным консультациям у специалистов различного профиля(кардиологи, невропатологи, эндокринологи, гастроэнтерологи, терапевты), неоправданным диагностическим исследованиям и создает у пациента впечатление о сложности и уникальности его заболевания. Неверные представления пациента о сути заболевания ведут к появлению ипохондрических симптомов, способствующих утяжелению течения болезни.

В большинстве случаев панические атаки не ограничиваются одним приступом. Первые эпизоды оставляют неизгладимый след в памяти больного. Это ведет к появлению синдрома тревоги «ожидания» приступа, который. в свою очередь, закрепляет повторяемость атак. Повторение атак в сходных ситуациях (транспорт, пребывание в толпе и т. д.), способствует формированию ограничительного поведения, т. е. избегания потенциально опасныхдля развития панических атак мест и ситуаций. Тревога по поводу возможного развития атаки в определенном месте (ситуации) и избегание данного места (ситуации) определяется термином «агорафобия». Нарастание агорафобической симптоматики приводит к социальной дезадаптации пациента. Из-за страха пациенты могут быть не в состоянии покинуть дом или оставаться в одиночестве, обрекают себя на домашний арест, становятся обузой для близких. Наличие агорафобии при паническом расстройстве указывает на более тяжелое заболевание, влечет худший прогноз и требует особой лечебной тактики. Также может присоединиться и реактивная депрессия, которая тоже утяжеляет течение заболевания, особенно если пациент долго не может понять, что именно с ним происходит, не находит помощи, поддержки, не получает облегчения.

По материалам Интернета [https://ru.wikipedia.org/wiki]

5.2. Виды паники

По масштабам различают: 1) индивидуальную; 2) групповую (от двух-трех до нескольких десятков сотен человек); 3) массовую (тысячи и десятки тысяч) панику.

По длительности разделяют на: 1) кратковременную (секунды и несколько минут; например, в автобусе, потерявшем управление, и т. д.); 2) длительную (десятки минут и часов; бывает при землетрясениях); 3) пролонгированную (несколько дней и недель; например, после взрыва и аварии на ЧАЭС, во время длительных боевых операций и т. д.). Эта непрерывная паника носит в основном скрытый характер и проявляется лишь отдельными вспышками отчаяния, озлобленности, опустошенности, депрессии.

5.3. Формы проявления паники

Формы проявления паники обусловлены конкретной ситуацией. Так, к примеру, при оценке будущей неизбежной опасности потери собственного благополучия или благополучия фирмы или банка возникают *панические настроения* у отдельных лиц или целых классов, слоев общества. Экономическая паника чаще всего встречается на банковских биржах, в силу чего наблюдается либо неимоверный наплыв вкладчиков, либо финансовый кризис при инфляции, повышении цен и смене экономического уклада жизни в стране. Характеризуется значительной деформацией сознательных оценок происходящего, снижением критичности, возрастанием страха, подверженностью внешним воздействиям. Пример – скупка товаров в магазинах при циркуляции истинных или фиктивных слухов о повышении цен, исчезновении товаров из продажи и т. п.

При реальной или мнимой физической угрозе здоровью и жизни людей паника проявляется в массовом бегстве от опасности. Уже только словесное обозначение опасности в условиях ее ожидания может вызвать реакцию страха и панику. Так, страхом и паническим бегством реагировали солдаты в Первую мировую войну на один только крик: «Газы!». Такая паника характеризуется отключением сознания, невменяемостью. В этом состоянии человек полностью теряет контроль над своим поведением: может бежать куда попало (иногда прямо в очаг опасности), бессмысленно метаться, совершать самые разнообразные хаотические действия, поступки, абсолютно исключающие критическую их оценку, рациональность и этичность.

Осенней ночью 1938 года в небольшом американском городке Гроверс-Милл, штат Нью-Джерси, согласно знаменитой радиоинсценировке фантастического романа английского писателя Герберта Уэллса «Война миров», приземлился бело-желтый корабль марсиан. Радиоспектакль, осуществленный Орсоном Уэллсом и актерами руководимого им театра «Меркьюри», был настолько реалистичен, что многие радиослушатели поверили в полную достоверность происходящего и в панике стали покидать свои дома, спасаясь бегством. Действительно, было от чего прийти в ужас. Радио-шоу началось без всякого предварительного объявления, вклинившись в программу обычных передач компании «Си-би-эс». «Мы прерываем наши запланированные передачи, – услышали огорошенные радиослушатели, – чтобы передать специальное сообщение. На пересечении двух сельских дорог близ Гроверс-Милл, нарушив пасторальную тишину здешних живописных мест, приземлились кровожадные существа, прилетевшие к нам с планеты Марс…»

Далее шли интервью с полковником командиром батареи артиллерийских орудий, прибывших к месту приземления марсиан с приказом ихуничтожить; беседы с членами Конгресса и Сената и т. п. В итоге эффект был достигнут потрясающий. Паника охватила миллионы жителей Нью-Йорка и десятков городов побережья. Бросая все, давя друг друга, люди спасались бегством. Потребовалось несколько дней для того, чтобы ихуспокоить, несколько недель, чтобы вернуть их в дома, и несколько месяцев, чтобы ликвидировать нанесенный этой паникой материальный ущерб. Самое удивительное, что через пятьдесят лет в Гроверс-Милл был поставлен бронзовый монумент изображающий корабль марсиан и Орсона Уэллса у микрофона. На памятнике надпись: «Марсиане снова посетят наш город».

Назаретян А. П. [201,с. 87–92]

Паническое поведение не обязательно завершается бегством от опасности. Обычные следствия паники – либо усталость и оцепенение, либо состояние крайней тревожности, возбудимости и готовности к агрессивным действиям.

5.4. Условия развития паники

К условиям возникновения паники, по мнению Д. В. Ольшанского, относятся следующие [209, с. 19]:

1. *Ситуационные условия.* Вероятность развития массовых панических настроений[15] и панических действий возрастает в периоды обострения текущей ситуации, в атмосфере тревоги и неуверенности большой группы людей. Когда люди ожидают каких-то событий, они становятся особенно восприимчивыми ко всякого рода пугающей информации.

2. *Физиологические условия.* Усталость, голод, алкогольное или наркотическое опьянение, хроническое недосыпание и т. п. ослабляют людей не только физически, но и психически, снижают их способность быстро и правильно оценить положение дел, делают их более восприимчивыми к эмоциональному заражению и за счет этого снижают пороги воздействия заразительности, повышая вероятность возникновения массовой паники.

3. *Психологические условия.* К ним относятся неожиданность пугающего события, внезапность появления угрозы для жизни, здоровья, безопасности (пожар, взрыв, аварии и т. д.), вызывающие сильное психическое возбуждение, испуг.

4. *Идеологические и политико-психологические условия.* Сюда относятся нечеткое осознание людьми общих целей, отсутствие эффективного управления и как следствие недостаточная сплоченность группы. Реальная практика, а также многочисленные

[15] Панические настроения – это эмоционально продиктованные решения и действия, которые не всегда адекватны угрозе или причине, побуждающих к ним. При этом поведение подвержено случайным стимулам и плохо предсказуемо.

экспериментальные исследования показали, что от этой группы условий в значительной мере зависит, сохранит ли общность целостность, единство действий в экстремальной ситуации или распадется на панический человеческий конгломерат, отличающийся необычным, вплоть до эксцентричного, поведением каждого, разрушением общих ценностей и норм деятельности ради индивидуального спасения. Многочисленные эксперименты американских исследователей показали, что в неосознающих общность целей, слабо сплоченных и структурированных группах паника провоцируется минимальной опасностью (например, даже опасностью потерять несколько долларов).

Кроме того, способствуют развитию паники психологическая неподготовленность населения к природным и техногенным катастрофам.

Среди причин паники у солдат и офицеров военные специалисты называют: общее моральное состояние, низкий уровень дисциплины, отсутствие авторитета у командиров, неуставные взаимоотношения.

Возникновению паники способствуют также: кратковременность ситуации для принятия решения, от которого многое зависит; необходимость действовать без осознанного плана; большое количество людей, подверженных панике; некоторые непредсказуемые физические, психические и социальные факторы (стечение обстоятельств).

Катализатором возникновения панических состояний также может быть недостаток информации о критическом событии или дезинформация. Вот как описана паника в Киеве в 1986 году, после аварии на Чернобыльской АЭС.

Информация, которая начала распространяться на Западе, содержала предупреждение о создавшейся опасности. Но это доходило лишь до немногих, как правило, искажалось и становилось дополнительным источником мощного психологического (стрессогенного) воздействия на людей. Неполная искаженная информация и дезинформация сделали свое дело: страх, который всегда является главной причиной паники, а в данном случае объективно основывался еще и на некомпетентности последствий облучения, за несколько дней усилился. В дальнейшем возникла вспышка классического варианта паники, проявившаяся в Киеве 4–5 мая 1986 года в наиболее заметных формах. Под воздействием самых невероятных слухов, в которых откровенные домыслы зарубежных радиостанций хаотически перемешивались с правдой, и не в состоянии испытывать неопределенность, из-за отсутствия официальной конкретной информации, люди устремлялись сами спасать свои семьи. На всех вокзалах и аэропортах, в кассах были огромные очереди женщин с детьми разного возраста. Многие проводили у билетных касс всю ночь без сна. На железнодорожном вокзале родители с детьми на руках, в создавшейся толпе, проходили в вагоны и уезжали без билетов. Вагоны поездов на Москву были забиты до отказа, большинство людей ехали стоя. Высаживать безбилетных и проверять их никто и не пытался. Пренеприятный слух распространился среди населения Киева и области: дети и родственники правительственного и партийного руководства уже вывезены в крымские пионерлагеря и базы отдыха еще в первые дни трагедии. Находились очевидцы, видевшие, как ведомственные автомобили один за другим подъезжали прямо к трапам самолетов в аэропорту Борисполь еще в конце апреля 1986 года. ‹…› Большая неразбериха творилась в школах: в одних прервали занятия и разрешили родителям увозить детей при наличии заявления с указанием местонахождения ребенка, в других – делались попытки вести занятия как ни в чем не бывало. ‹…›Телефонная связь, втом числе и междугородная, работала плохо, невозможно было никуда дозвониться. ‹…› Большие очереди людей скопились возле сберкасс. Через два часа после открытия в некоторых из них кончился запас денег, в других – выдавали только по 100 рублей, а к исходу дня почти все сберкассы прекращали выдачу денег из-за их отсутствия. ‹…› Дороги из Киева, особенно в южном направлении, были заполнены легковым автотранспортом с переполненными салонами. Возникает вопрос: почему в экстремальной ситуации паника не достигла катастрофических масштабов? В этом усматриваются две основные причины: отсутствие видимой опасности, воплощенной в

каких-либо визуальных формах (пожар, разрушения, взрывы и т. д.), поскольку основной угрозой была радиация, которая почти не фиксировалась и не представлялась угрожающей по своему воздействию в сознании людей (речь идет о Киеве); вторая причина связана с действиями властей. Имеется в виду официальная установка на сохранение спокойствия и поддержание порядка на предприятиях, в учреждениях (успокаивающие выступления и т. д.). То, что для одних было источником повышенного беспокойства, для других служило средством успокоения. В тот период 1986 года уровень доверия к правительству и городским властям еще не был так низок, как впоследствии. Необходимо отметить, что «обычная» паника прошла очагами, охватив не более 10 % людей. Однако уже с первых дней и в дальнейшем начала развиваться своеобразная скрытая радиационная паника, имеющая тенденцию к непрерывному (очень длительному) проявлению. Характер такой паники заслуживает особого внимания, поскольку она порождается как воздействием самой радиации, так и страхом последствий.

Гаврилец И. Г. [58, с. 76–90]

Из внутренних факторов способствуют возникновению паники следующие: тревожность, внушаемость (подверженность панике высокая), критичность (подверженность панике низкая), уровень образования (люди с более высоким уровнем меньше подвержены панике), семейный статус (одиночки более подвержены панике), имущественный статус (имеющие высокий статус менее подвержены панике).

5.5. Меры по предупреждению и устранению массовой паники

Предупреждение паники и ее устранение связаны с учетом ее предпосылок.

Чрезвычайно важен учет общепсихологического фактора паники: прежде всего своевременное информирование людей о возможных опасностях и имеющихся способах противодействия. Последнее касается предупреждения как коллективной, так и индивидуальной паники. При наличии знания (сколь бы иллюзорно оно ни было) и программы действий (пусть и неадекватной) человек чувствует себя активным субъектом – и ситуация решительно меняется. Образуется другая доминанта, внимание переключается со страха и боли на предметную задачу, в итоге же страх уходит совсем.

Если речь идет о сформировавшейся группе, нацеленной на работу в стрессовых ситуациях (политической партии или боевом подразделении, научной экспедиции или отряде спасателей и т. д.), то прежде всего следует уделять внимание идейной и организационной подготовке к возможным опасностям, обеспечению эффективного руководства и воспитанию лидеров, пользующихся высоким доверием.

Внешне паника заканчивается обычно по мере выхода отдельных индивидов из этапа всеобщего бегства. Всеобщая усталость останавливает любые действия и эмоциональные переживания.

Как свидетельствует опыт в различных катастрофических ситуациях мирного времени, меры по предотвращению паники предусматривают заблаговременное обучение людей действиям в экстремальных ситуациях, специальной подготовке активных лидеров, способных в критический момент возглавить растерявшихся пострадавших и направить их поведение на спасение.

Важно наличие в толпе людей с пониженной внушаемостью, самообладанием, критичностью мышления, уверенностью в себе. Их задачей является: на первом этапе – громкое и властное убеждение; на втором – планирующие и регулирующие приказы; на третьем – применение сверхсильного раздражителя (предупредительного выстрела, громко переданного через мегафон приказа о прекращении паники с последующими указаниями действий).

В 1938 году на трибунах парижского национального велодрома по окончании

соревнования возник небольшой пожар. Сотрудникам удалось быстро локализовать огонь, но уже десять тысяч зрителей с чрезмерной энергичностью двинулись к единственному выходу. Ситуация грозила стать смертельно опасной. По счастливой случайности в толпе оказались двое психологов, которые смогли вовремя сориентироваться и принялись громко скандировать: «Ne-pousse-pas!» («Не-тол-кай!»). Ритм подхватили окружающие, он волной прошел по толпе. Через несколько минут тысячи людей дружно скандировали эту фразу; толпа превратилась в экспрессивную, страх и суета сменились общим задором, и все благополучно покинули трибуны ‹…›

Двадцатого августа 1991 года, в самый напряженный моменту Белого дома, когда ожидали штурма чуть ли не с участием танков, перед собравшимися «живьем» предстал популярнейший сатирик Геннадий Хазанов. Имитируя голос М. С. Горбачева, еще находившегося в Форосе, он медленно произнес: «Политику нельзя делать грязными трясущимися руками…» Это был парафраз известного мотива, который часто звучал в выступлениях президента СССР (про грязные руки в политике), – он был дополнен упоминанием о трясущихся руках самозваного председателя ГКЧП, показанного по телевидению днем ранее. Речь Хазанова-«Горбачева» была встречена общим смехом облегчения и бурными аплодисментами. Многие из участников события считают тот момент психологически переломным в эпопее неудавшегося переворота.

Ольшанский Д. В. [209, с. 98]

Глава 6. Тревога

6.1. Тревога как психологическое понятие

Тревога – это эмоциональное состояние, называемое в быту волнением, тягостным переживанием. Она возникает у человека перед неизвестностью или всякой ответственной деятельностью, в успешном осуществлении которой он не уверен.

Понятие «тревога» было введено в психологию 3. Фрейдом [283] и в настоящее время многими учеными рассматривается как разновидность страха. Так, Фрейд наряду с конкретным страхом (Furent) выделял неопределенный, безотчетный страх (Angst), а О. Кондрат [150] описывает тревогу как страх перед испытанием.

Аффект тревоги обладает некоторыми чертами, исследование которых обещает дальнейшее выяснение проблемы. Тревога имеет очевидное отношение *кожиданию.* Тревогу имеют перед чем-нибудь. Ей присущ характер *неопределенности* и *беспредметности.* Точное выражение нашей речи меняет название тревоги, когда она находит свой объект, и заменяет его в таком случае словом «страх» (Furcht).

Фрейд 3. [284]

Ф. Перле [445] определяет тревогу как «страх перед аудиторией». Она является результатом активности воображения, фантазии будущего. Тревога появляется у человека вследствие наличия незаконченных ситуаций, заблокированной активности, не дающей возможности разрядить возбуждение. В связи с этим тревога понимается как эмоциональное состояние острого внутреннего мучительного бессодержательного беспокойства, связываемого в сознании индивида с прогнозированием неудачи, опасности или же ожидания чего-то важного, значительного для человека в условиях неопределенности. О. А. Черникова [305] пишет о тревоге как «страхе ожидания». Тревога возникает тогда, когда человек ожидает событие, которое важно для него, но исход которого может быть

неблагоприятным. Следовательно, человек *опасается* такого исхода.

В Психологическом словаре[16] тревога определяется как эмоциональное состояние диффузного безобъектного страха, характеризующегося неопределенным ощущением угрозы.

Усугубляет состояние тревоги наличие у человека неуверенности в степени готовности к предстоящей деятельности или в оценке другими результатов его деятельности.

Однако, признавая тревогу как страх, психологи говорят о них как о разных явлениях. Например, Н. Д. Левитов **[175]** считает отождествление тревожности и страха неправомерным, указывая, что бывают состояния тревожности, в которых страх отсутствует.

6.2. Соотношение тревоги, страха и боязни

Тревога и страх. Вопрос о соотношении тревоги и страха, о том, что первично, а что вторично, довольно запутан. А. И. Захаров **[110],** например, пишет, что процесс дифференциации страха в историческом и личностном аспектах – это путь от страха к тревоге, о которой можно уже говорить в старшем дошкольном возрасте и которая как социально опосредованная форма страха приобретает особое значение в школьном возрасте. Таким образом, тревога является вторичной по отношению к страху.

Недавние исследования позволили обнаружить три типа различий у возникающего страха в зависимости оттого, является ли угроза немедленной или только приближающейся[17]. Во-первых, разные угрозы вызывают разное поведение: немедленная угроза обычно вызывает действие (застывание в одной позе или бегство), позволяющее каким-то образом справиться с угрозой, в то время как беспокойство по поводу приближающейся угрозы приводит к повышению бдительности и напряжению мышц. Во-вторых, реакция на немедленную угрозу часто снимает болевые ощущения, в то время как беспокойство, вызванное приближающейся угрозой, усиливает боль. Наконец, в-третьих, имеются данные исследований, указывающих на то, что немедленная угроза и приближающаяся угроза ассоциируются с активизацией разных областей головного мозга (Rhudy Meagher, 2000).

Экман П. [229, с. 195]

Существует проблема разграничения понятий «страх» и «тревожность». В современных исследованиях разграничение тревоги и страха обычно базируется на критерии, введенном в психиатрию К. Ясперсом: страх соотносится с определенным стимулом или объектом, тогда как тревога ощущается вне связи с каким-либо стимулом («свободно плавающая тревога») [332, с. 222]. Данная точка зрения прослеживается в ряде работ [23, 24, 227–230, 262]. Думается, однако, что эта позиция не должна исключать возможность появления тревоги и в том случае, когда ее источник известен человеку (например, ожидание объявления отметки при сдаче школьниками ЕГЭ).

Распространенное в учебниках и словарях по психологии понимание тревоги (оно берет начало в книгах 3. Фрейда) как состояния, не имеющего конкретного предмета и повода для беспокойства и тем отличающего тревогу от страха, вряд ли оправданно. Ведь тревогу перед опасностью, которая человеку неизвестна, 3. Фрейд относил к *невротической*

---

[16] Психологический словарь / Под ред. В. В. Давыдова, А. В. Запорожца, Б. Ф. Ломова и др. М.: Педагогика, 1983.

[17] Некоторые исследователи используют термин «anxiety» («тревожность») применительно к реакции на приближающуюся угрозу, к черте характера или эмоциональному расстройству.

тревоге. Испытывать тревогу можно и по поводу конкретного (ожидаемого, вероятностного) события (например, переживание родителей по поводу возможного провала своего ребенка на экзамене). Собственно, и сам З. Фрейд пишет о возникновении тревоги при *реальной* опасности.

Сарнофф и Зимбардо [480] употребляют термин «страх» для обозначения эмоций, возникающих в ответ на сигнал физической угрозы, а термин «тревога» – на сигнал психической угрозы. С таким разделением этих феноменов трудно согласиться. Тревога может быть и при физической угрозе, например при вероятности бомбежки или артобстрела во время войны.

К. Изард [122] высказывает несколько иное суждение по вопросу взаимоотношения терминов «тревога» и «страх». Он рассматривает страх как фундаментальную эмоцию, а тревогу как более сложное эмоциональное образование, формирующееся на его основе, часто в комбинации с другими базовыми эмоциями. Помимо страха в субъективном переживании тревоги могут присутствовать печаль, стыд, вина, гнев, интерес. У разных людей, пишет К. Изард, тревога может состоять из разных эмоций. Мне представляется, что правильнее было бы сказать, что тревоге могут сопутствовать другие эмоции, но они не входят в состав тревоги.

Хотя тревога связана с опасением человека за благополучный исход важного для него дела и поэтому близка психологически к эмоции страха и к боязни, она все же отличается и от того и от другого. Боязнь и страх имеют конкретный источник переживания, связаны с определенным объектом, который оценивается как безусловно опасный. Тревога же может не иметь четкого и конкретного повода для своего возникновения. Это вероятностное переживание возможной неудачи («А вдруг…»).

С. Томкинс **[504]** утверждает, что при быстром усилении стимуляции человек испытывает внезапный страх (испуг), а при меньшей скорости усиления стимуляции – тревогу.

Ч. Д. Спилбергер **[262]** понимает реактивную тревогу как эмоциональное состояние или реакцию, характеризующуюся различной интенсивностью, изменчивостью во времени, наличием осознаваемых неприятных переживаний напряженности, озабоченности, беспокойства, опасения, сопровождающихся активацией вегетативной нервной системы.

К. Ясперс **[332]** считает, что тревога отражает беспокойство и не обязательно связана с пониманием угрозы. Поэтому кроме «объективной» тревоги, связанной с реально существующей угрозой, выделяют и собственно тревогу («неадекватную» тревогу), появляющуюся в нейтральных, не угрожающих ситуациях. Такому взгляду соответствует возникновение тревоги у детей. Маленькие дети могут тревожиться о том, что родители бросят их или перестанут любить (когда родители, например, в виде наказания ребенка лишают его своего расположения). Дети часто думают, что рождение братика или сестренки обязательно заставит родителей отвергнуть их самих.

С. Шехтер **[481]** использует термин «тревога» для обозначения эмоциональной реакции, *предвосхищающей* вредные воздействия. Мне представляется, что такое понимание тревоги является наиболее адекватным. *Тревога (беспокойство) – это страх ожидания неприятности* (неудачи, негативной оценки, агрессивной реакции, угрозы самоуважению, престижу, несчастного случая и т. п.).

Тревога и боязнь. А. И. Захаров [110] пишет, что объединяющим началом для страха и тревоги является чувство (точнее следовало бы сказать – состояние) беспокойства. И в то же время он выделяет разные виды беспокойства – тревогу и боязнь. «При состояниях беспокойства (тревожности и боязни) страх прячется в различных темных закоулках психики, выжидая подходящего момента для проявления. В состоянии беспокойства с преобладанием тревожности отмечаются двигательное возбуждение, непоследовательность в поступках, нередко чрезмерное любопытство и стремление занять себя любой, даже ненужной, деятельностью. Характерна непереносимость ожидания, которая выражается спешкой и нетерпением. Темп речи ускорен, иногда в виде трудно управляемого потока слов.

Типичны многословность, излишняя обстоятельность в разъяснениях, беспрерывные звонки, что создает видимость занятости, ощущение нужности, устраняющие в ряде случаев страх одиночества. Стремление все согласовать, предусмотреть направлено на предупреждение самой возможности появления какой-либо неприятной ситуации. В связи с этим новое отрицается, риск исключается, поскольку все новое воспринимается как неизвестное. Для состояния беспокойства с преобладанием боязни типичны медлительность, скованность и „топтание на одном месте“. Речь невыразительна, мышление инертно, на сердце „тяжесть“, настроение временами мрачное и подавленное» [110, с. 13]. Из приведенного отрывка следует, что для А. И. Захарова тревога и боязнь, судя по поведенческим характеристикам, – разные явления.

6.3. В чем проявляется тревога

С биологических позиций тревога – это врожденный механизм подготовки к осуществлению актов самообороны. Они проявляются в усилении активации симпатической регуляции, что приводит к увеличению частоты дыхания и сердцебиения, увеличению минутного объема циркулирующей крови, повышению артериального давления, возрастанию общей возбудимости, снижению порогов чувствительности и т. п.

В психической сфере выраженная тревога проявляется как тягостное неопределенное ощущение «беспокойства», «дрожания», «кипения», «бурления» в различных частях тела, чаще в груди, и нередко сопровождается различными соматовегетативными расстройствами (тахикардией, потливостью, учащением мочеиспускания, кожным зудом и т. п.). Возникают затруднения в принятии решения, нарушается координация движений. У маленьких детей вследствие неразвитости речи тревога может быть установлена на основании своеобразного поведения: беспокойный взгляд, суетливость, напряженность, плач или отчаянный крик при изменении ситуации. Дети постарше выражают жалобы следующим образом: «как-то не по себе», «неспокойно», «внутренняя дрожь», «нет покоя». Как пишет Э. Шостром (1994), тревога подобна сосущему чувству голода. Человек, пребывающий в тревоге, не идет на полное действие и занят тем, что подавляет растущую агрессию, в результате чего впадает в апатию.

Тревога может выражаться в *смятении,* в панической растерянности. Вспомним, в каком смятении оказалась Татьяна при появлении Онегина на балу в ее доме:

И утренней луны бледней
И трепетней гонимой лани,
Она темнеющих очей
Не подымает: пышет бурно
В ней страстный жар; ей душно, дурно;
Она приветствий двух друзей
Не слышит, слезы из очей
Хотят уж капать; уж готова
Бедняжка в обморок упасть;
Но воля и рассудка власть
Превозмогли. Она два слова
Сквозь зубы молвила тишком
И усидела за столом.[18]

Подчас волнение становится невыносимым для человека, и он стремится оградить себя от ситуации, вызывающей его, например, не присутствовать на важном для него событии.

[18] *Пушкин А. С.* Евгений Онегин (строфа XXX).

Известно, что А. Ф. Львов, автор музыки к гимну Российской империи, очень волновался перед прослушиванием гимна комиссией, решавшей, чей вариант музыки предпочесть, и, чтобы не подвергать себя излишним волнениям, остался дома. Однако за время ожидания приговора императора и его свиты он стал седым.

Тревога может появляться за несколько часов и даже дней до предстоящего экзамена, выступления с докладом, на конкурсе или соревновании.

Тревога, как правило, усиливается вечером и сопровождается двигательным беспокойством. Показано также [294], что по мере приближения важного для человека события уровень тревоги нарастает, причем в большей степени у высокотревожных субъектов. В связи с этим Ю. Ханин выделяет предрабочую и рабочую тревогу.

Повышают тревогу незнакомая обстановка, появление новых людей, неопределенность задания.

6.4. Стадии развития тревоги

Ф. Б. Березин [35] описал стадии (уровни) развития тревоги по мере нарастания ее интенсивности (явления тревожного ряда). Наименьшую интенсивность тревоги выражает *ощущение внутренней напряженности,* состоящее в переживаниях напряжения, настороженности, дискомфорта. Оно не несет еще в себе признака угрозы, а служит лишь сигналом приближения более выраженных тревожных явлений. На второй стадии появляются *гиперестезические реакции,* которые либо присоединяются к ощущению внутреннего напряжения, либо сменяют его. Ранее нейтральные стимулы приобретают значимость, а при усилении – отрицательную эмоциональную окраску. Это недифференцированное реагирование, характеризуемое как раздражительность. На третьей стадии – *собственно тревоги* – человек начинает переживать неопределенную угрозу, чувство неясной опасности. На четвертой стадии при нарастании тревоги появляется *страх,* когда человек конкретизирует бывшую ранее неопределенной опасность. При этом объекты, связываемые со страхом, не обязательно представляют действительную угрозу. На пятой стадии у человека возникает ощущение *неотвратимости надвигающейся катастрофы.* Человек переживает *ужас.* При этом данное переживание связано не с содержанием страха, а лишь с нарастанием тревоги, так как подобное переживание может вызывать и неопределенная, бессодержательная, но очень сильная тревога. Наконец, на шестой стадии появляется *тревожно-боязливое возбуждение,* выражающееся в паническом поиске помощи, в потребности в двигательной разрядке. Дезорганизация поведения и деятельности на этой стадии достигает максимума.

6.5. Источники тревоги

Л. В. Куликовым [161] с помощью Шкалы трений Каннера была выявлена значимость различных источников тревоги и эмоционального дискомфорта (табл. 6.1).

Таблица 6.1. Значимость причин эмоционального дискомфорта

Причины эмоционального дискомфорта	Балл
Забота о состоянии здоровья члена семьи	4,64
Финансовая ненадежность	4,29
Трудности с возможностью выразить себя	4,00
Перегруженность делами	4,00
Внутриличностные конфликты	3,90
Раздумья о смысле жизни	3,87
Недостаточность отдыха	3,80
Неудовлетворенность внешним видом	3,74
Проблемы с сексуальным партнером	3,72
Недостаток активности, энергии	3,71
Проблемы в общении с сотрудниками на работе	3,61
Неудовлетворенность своей работой	3,56
Проблемы с детьми	3,56
Растущие цены	3,56
Нехватка времени для семьи	3,54
Проблемы с покупками	3,49
Сексуальные проблемы	3,49
Заботы о здоровье вообще	3,47
Чувство одиночества	3,47
Проблемы с родителями	3,46
Раскаяние по поводу прошлых решений	3,41
Физический недуг	3,33
Перегруженность семейными обязанностями	3,29
Проблемы с транспортом	3,24
Беспокойство о надежности места работы	3,20
Осуждение и дискриминация со стороны других	3,20
Беспокойство по поводу обстановки в стране	3,19
Столкновения с начальством	3,04
Неприятные соседи	2,92
Проблемы с подчиненными	2,66
Проблемы с местом работы из-за своего пола	2,49

Оценивая эти данные, следует иметь в виду, что опрашивались в основном лица женского пола, гуманитарии (студенты, врачи, работники детских дошкольных учреждений).

6.6. Тревожность как свойство индивида и ее влияние на поведение и эффективность деятельности

В современной психологии состояние тревоги отделяется от понятия «тревожность» как личностного качества. Тревожность – это склонность человека испытывать опасения в большинстве ситуаций, объективно ничем не угрожающих его здоровью и престижу.

Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма напряженно, выраженным состоянием тревоги. Если психологический тест выявляет у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревоги в разнообразных ситуациях, и особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Во многих исследованиях выявлено, что у женщин тревожность выше, чем у мужчин (например, [29]).

Р. Кеттелл [362] обследовал людей в десяти странах и обнаружил различия в уровне тревожности. Относительно высокий уровень тревожности был выявлен в Индии, Франции и Италии, тогда как в США и Англии он оказался значительно ниже. Являются ли эти различия национальными, сказать трудно, так как самый высокий уровень тревожности был обнаружен у населения, проживающего в странах пограничных районов между Восточной и Западной Европой. Очевидно, имеет значение и политическая обстановка в стране, и экономический статус.

По данным Кеттелла и других авторов, тревожность повышается в позднем подростковом (юношеском) возрасте (восемнадцать – двадцать два года) и снижается к тридцати годам. Однако после шестидесяти лет она снова увеличивается. Однако существенное влияние на возрастную динамику оказывает пол. Так, по данным Н. С. Полтавцевой [223], у девочек одиннадцати-двенадцати лет в связи с началом полового созревания тревожность более высокая, чем в возрасте тринадцати-четырнадцати лет.

Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность человека. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности, так называемая полезная тревожность. Однако при высоком уровне тревожности возникает тенденция оценивать явления, предметы, события, объективно не опасные, как угрожающие, и это приводит к беспокойству, тревоге и даже страху. У некоторых людей тревога появляется только на определенные ситуации, поэтому говорят не только об общей, но и о специфической тревожности.

Высокая тревожность создает проблемы в общении и снижает успешность некоторых видов деятельности, особенно когда в ней присутствует элемент состязательности.

Уровень тревожности, который может мешать деятельности, по-видимому, связан с отношением человека куспеху и неудаче и с его общей потребностью в достижении.

Эта гипотеза была проверена. ‹…› Сначала экспериментатор разделил своих испытуемых на четыре группы (по высокому или низкому уровню тревожности с последующим разделением каждой группы на тех, у кого высокий или низкий уровень потребности в достижении). Члены каждой группы освоили выполнение сложной двигательной задачи. Затем в ситуацию был неожиданно введен элемент соревнования. Средние показатели в четырех группах изменились, как и ожидалось, следующим образом.

У высокотревожных испытуемых, которые стремились к достижению высокого результата (высокая потребность в достижении), деятельность обычно нарушалась, и они показывали худшие результаты из-за дополнительного соревновательного стресса. ‹…› На испытуемых с низким уровнем тревожности и низкой потребностью в достижении соревнование не влияло. Они не особенно беспокоились по поводу возможного выигрыша или проигрыша. Аналогично никаких изменений не было обнаружено в деятельности высокотревожных испытуемых с низкой потребностью в достижении. Их тревожность,

очевидно, не была связана с их успехом или неудачами в соревновании. ‹…› Улучшение результатов деятельности наблюдалось у испытуемых, которые находились в относительно спокойном состоянии, имели низкий уровень личностной тревожности при высокой потребности в достижениях.

Кретти Б. Дж. [158, с. 139–140]

Выявлено, что дошкольники с высокой тревожностью имеют зависимый тип саморегуляции, а с низкой тревожностью – автономный тип. Последние более успешны в деятельности [302]. Для лиц с высокой тревожностью характерна эмоциональная нестабильность, т. е. частая смена настроения, неуверенность в себе, робость, напряженность, покорность, озабоченность, негативизм, подозрительность, сентиментальность. У них более высокий и менее стабильный уровень притязаний.

По данным исследования [290], показатель тревожности положительно коррелирует с такими стратегиями поведения, как поиск социальной поддержки и стратегией бегство-избегание, и отрицательно – со стратегией планирования.

Глава 7. Застенчивость (боязнь общения)

7.1. Понятие о застенчивости

Как отмечает Ф. Зимбардо [113], «застенчивость» – понятие весьма расплывчатое: чем пристальнее мы в него всматриваемся, тем больше видов застенчивости обнаруживаем. Автор отмечает, что первое письменное употребление данного слова зафиксировано в англосаксонском стихотворении, написанном около 1000 года н. э., где оно означало «легкий испуг». По Ф. Зимбардо, застенчивость – это черта человека, связанная с боязнью людей, от которых по какой-то причине исходит эмоциональная угроза: незнакомцев из-за неизвестности и неопределенности их поведения; начальства, наделенного властью; представителей другого пола из-за потенциальной возможности интимного контакта. Отсюда стремление застенчивых к избеганию общения или к уклонению от социальных контактов [518]. Однако, говоря о склонности к избеганию социальных контактов застенчивых, следует иметь в виду, что такое же поведение характерно и для интровертов.

В Оксфордском словаре застенчивость определяется как состояние стеснения в присутствии других людей. Застенчивый – осторожный в словах и поступках, болезненно робкий, склонный испытывать страх, смущение. В Словаре русского языка С. И. Ожегова она характеризуется склонностью человека к робкому или стыдливому поведению в общении, в поведении. По мнению В. Джонса и Б. Карпентера [406], застенчивые люди описывают себя как неуклюжих, боящихся злых языков, не умеющих настаивать на своем, говорят, что они обречены на одиночество.

Застенчивость, пишет Ф. Зимбардо, может проявляться в различных формах – от легкого дискомфорта до необъяснимого страха. Многие исследователи выделяют два типа застенчивости: обычную, при которой человек колеблется, стоит или не стоит ему избегать незнакомых людей, и застенчивость, вызванную страхом, при которой человек просто избегает незнакомых людей.

Застенчивость – явление распространенное, хотя цифры приводятся разные. По одним данным [483], крайняя застенчивость характерна для 15 % людей. Согласно же Ф. Зимбардо [518], 80 % опрошенных им американцев ответили, что в какой-либо период своей жизни были застенчивыми. Примерно четверть респондентов назвала себя хронически застенчивыми. В последние десятилетия число американцев, признающих свою застенчивость, возросло с 40 до 50 % [357]. Как полагает В. Н. Куницына [163], значительная часть взрослого населения нашей страны попадает в категорию застенчивых (30 % женщин и

23 % мужчин). У школьников таковыми являются от 25 до 35 %.

Ф. Зимбардо утверждает, что мера застенчивости неодинакова у представителей разных культур. У японцев и у жителей Тайваня, например, она выше. У них же гораздо больше застенчивых мужчин, чем женщин. В Израиле, Мексике, Индии, наоборот, более застенчивы женщины, а в США эти различия отсутствуют.

7.2. Генезис застенчивости

О том, что застенчивость – качество врожденное, в конце XIX века писал лондонский врач Г. Кэмпбелл [355]. Однако и позже Раймонд Кеттелл [360] рассматривал застенчивость как биологически обусловленную черту, связанную с возбудимостью нервной системы. По мнению автора, застенчивые люди (черта *Н)* обладают высокой возбудимостью нервной системы и чувствительностью и потому особенно уязвимы для социального стресса. Это находит подтверждение в данных А. А. Баранова [26], выявившего отрицательную корреляцию между силой нервной системы и застенчивостью. Это значит, что для застенчивых характерна слабость нервной системы, которая связана с высокой чувствительностью. Правда, данная корреляция была выявлена только у учителей, обладающих высоким профессиональным мастерством.

Дж. Чик [307] считает, что около 40 % людей застенчивы от природы. У робких имеется определенная биологическая предрасположенность симпатической нервной системы, которая заключается в излишней чувствительности к конфликтам и угрозе.

Джереми Каган [411] занимался изучением застенчивости более десяти лет. Исследования с участием маленьких детей и младенцев показали, что одни дети охотно идут навстречу незнакомым людям и объектам, а другие – нет. Каган различает детей, склонных к торможению[19], и детей, не склонных к торможению *(uninhibited children).* Одно из различий между ними – симпатическая реактивность (автономная активация); для детей, склонных к торможению, характерны более высокие ее уровни. Каган утверждает, что первые и вторые обладают разными порогами возбудимости миндалевидной железы и, соответственно. в одних случаях ее роль выражена более ярко, а в других – менее; все вышеописанные различия определяют предрасположенность к тому чтобы у одних детей развивалась склонность к торможению, а у других – нет. Он обращает внимание на то, что дети, склонные к торможению, и дети, не склонные к торможению, не представляют просто два полюса одного и того же континуума, – напротив, речь идет о двух отдельных типах разного генетического происхождения. Каган и его коллеги считают целесообразным рассматривать данное явление только как предрасположенность, а следовательно, необходимо учитывать также роль когнитивных факторов и факторов научения.

Френкин Р. Мотивация поведения. СПб.: Питер, 2003. С. 231

Д. Дэниэлс и Р. Пломин [371] считают, что застенчивость определяется как наследственностью, так и условиями воспитания. Они сравнивали одно-двухгодовалых приемных детей с их родными и приемными родителями, а также детей этого же возраста в обычных семьях. В последнем случае застенчивость ребенка напрямую была связана с низкой общительностью и интровертированностью матери. Подобное же наблюдалось и в семьях с приемными детьми, только в меньшей степени. Эта разница свидетельствует о социальном факторе. Но при этом обнаружилось, что у приемных детей их застенчивость тесно связана с интровертированностью родных матерей, – факт, свидетельствующий о роли наследственности.

---

[19] inhibited children

В работах психоаналитического толка застенчивость увязывается с отклонениями в развитии личности, когда нарушается гармония Ид, Эго и Супер-Эго. Д. Каплан [413], например, понимает застенчивость как результат ориентации Эго на самое себя (проявление нарциссизма). Он считает, что глубоко застенчивые люди склонны к фантазиям, доставляющим им большое удовольствие (т. е. к ярким и продолжительным мечтаниям – «снам наяву»). Но, как справедливо отмечает Ф. Зимбардо, все рассуждения психоаналитиков касаются патологической застенчивости.

Трудности изучения генезиса застенчивости связаны с тем, что эта особенность личности близка к боязливости, а смущение – к страху. Поэтому некоторые авторы стараются не пользоваться термином «застенчивость», а говорят о феномене поведенческого торможения или сдерживания [412]. Выявлено, что данный феномен устойчиво проявляется с двадцать первого месяца жизни ребенка до пяти с половиной лет.

Детская застенчивость – явление преходящее, исчезающее вместе с опытом установления контактов, что было доказано в ряде психолого-педагогических экспериментов.

В то же время результаты исследования Л. Н. Галигузовой [65] дают основание говорить о сенситивном периоде застенчивости. В лонгитюдном исследовании автором было выявлено, что застенчивость слабее всего проявлялась у четырехлетних детей, резко возрастала на пятом году жизни, несколько снижалась к шести и значительно сокращалась к семи годам. Существенно также, что после четырех лет расширяется сфера проявления застенчивости: если в четыре года ребенок был таким только при одной форме общения, то, став старше, начинал вести себя застенчиво и при других формах.

Л. Н. Галигузовой были установлены основные причины застенчивого поведения дошкольников.

1. Наиболее распространенная причина – отношение ребенка к оценке взрослым его деятельности. У застенчивых детей отмечается обостренное ожидание и восприятие оценки. Интересно, что с возрастом формируется парадоксальное отношение к похвале взрослого: его одобрение вызывает не только радость, но и смущение.

2. Собственное отношение ребенка к своим конкретным действиям независимо от оценок взрослого. Дети ведут себя застенчиво, если ожидают неуспеха в деятельности. Они с робостью смотрят на взрослого, не решаясь попросить помощи. Смущение, сочетающееся с гордостью, может появиться и при успешном решении задачи.

3. Общая самооценка ребенка, которая отражается в его неуверенности в положительном отношении к нему взрослого, в одновременном желании и боязни привлечь к себе его внимание, выделиться из группы сверстников, оказаться в центре внимания.

Эта причина отражает потребность застенчивых детей оградить внутреннее пространство своей личности от постороннего вмешательства и в то же время желание общаться со взрослым.

7.3. Особенности личности застенчивых

У застенчивых людей часто бывает самосознание, сконцентрированное на производимом впечатлении и на социальных оценках. П. Пилконис и Ф. Зимбардо [448] выявили, что застенчивые люди обладают меньшей экстравертированностью, слабее контролируют свое поведение в ситуациях социального взаимодействия и более озабочены взаимоотношениями с окружающими, чем не испытывающие застенчивости. У мужчин такая личностная особенность, по данным авторов, коррелирует с нейротизмом. Среди застенчивых женщин подобная связь отмечается только у тех, кто склонен к «самокопанию».

А. И. Захаров [110] отмечает, что страдают застенчивостью подростки эмоционально чувствительные, впечатлительные, все близко принимающие к сердцу, с повышенным чувством долга, обязанности, справедливости, не умеющие хитрить и обманывать, как и вести себя гибко и естественно, сообразно обстоятельствам, с интровертированным,

обращенным внутрь себя характером реагирования; неадекватно повышенным и явно внушенным уровнем социального контроля. Депрессивное мироощущение, отсутствие уверенности в себе, тревога и опасения, боязнь не соответствовать социальным стандартам поведения и составляют внутреннюю канву застенчивости как отражения тревожно-мнительного настроя или соответствующих черт характера.

Застенчивость обусловлена интроверсией, пониженным самоуважением и неудачным опытом межличностных контактов.

По данным Нгуен Ки Тьюнга [203], у субъектов с выраженной застенчивостью значительно чаще встречаются типологические особенности проявления свойств нервной системы, присущие трусливым: слабая нервная система (в 66 % случаев), подвижность торможения (в 77 % случаев) и преобладание торможения по «внешнему» балансу. Поэтому нет ничего удивительного, что застенчивость больше всего была выражена у лиц, склонных к демократическому стилю руководства: ведь этот стиль характерен для субъектов, склонных к трусливости.

Н. В. Шингаева [314] выявила целый комплекс личностных особенностей застенчивых подростков. Различия между застенчивыми и «свободными в общении» выявились по параметрам *(p <* 0,01) экстраверсии-интроверсии, общительности, уравновешенности, личностностной тревожности, сенситивности к отвержению, целеустремленности, решительности; по параметрам *(p <* 0,05) депрессивности, реактивной агрессивности, эмоциональной лабильности, реактивной тревожности, тенденции к присоединению, инициативности-самостоятельности, настойчивости, выдержке. Это позволило составить психологический портрет таких людей.

Они склонны к стрессовому реагированию на обычные жизненные ситуации, причем их реакция выстраивается по пассивно-оборонительному типу. Мучительно переживают ситуации, когда оказываются в центре внимания группы людей или когда их оценивают. Характеризуются беспокойством и мнительностью. В состоянии накала тревоги не могут сконцентрировать внимание. Нерешительны, недостаточно настойчивы в достижении цели, им трудно принимать решения. Испытывают трудности в общении, особенно с лицами противоположного пола.

Поданным Е. И. Жигэу [107], для застенчивых подростков характерны уныние, печаль, разочарованность, мрачность, тревожность и чувство безысходности. У них ниже общительность, хотя по потребности в общении различий с незастенчивыми обнаружено не было. Изучение стратегий психологической защиты в общении показало, что у застенчивых на первом месте стоит избегание, на втором – партнерство и сотрудничество. В группе незастенчивых ведущим механизмом защиты после избегания является агрессия.

Согласно исследованиям Каспи и др. [358, 359], те мужчины, которые были в детстве застенчивыми, позже по сравнению с другими женились, позже становились отцами и позже приобрели стабильное положение. Женщины, отличавшиеся застенчивостью в детстве, не переставали быть таковыми без негативных для себя последствий. Они не засиживались незамужними и рожали детей, но меньше времени посвящали профессиональной карьере. Кроме того, застенчивые женщины выходили замуж за мужчин, имеющих более высокое социальное положение, возможно потому, что такая супруга считается более подходящей для домашней жизни.

Вопреки распространенному мнению о низкой самооценке себя как личности застенчивых Л. Н. Галигузова [65] этого не выявила: застенчивые дети по самооценке не отличались от незастенчивых.

7.4. Особенности общения застенчивых

Застенчивые часто погружены в себя, необщительны. Им легче контактировать с младшими по возрасту, чем со старшими и более компетентными людьми. Общение застенчивого человека подробно описано В. И. Куницыной и Е. И. Бойцовой [164].

В группе людей застенчивый человек обычно держится обособленно, редко вступает в разговор, еще реже начинает его сам. В беседе ведет себя неловко, пытается уйти из центра внимания, меньше и тише говорит. Такой человек всегда скорее слушает, чем говорит сам, не решается задавать лишние вопросы, спорить, свое мнение обычно высказывает робко и нерешительно.

Застенчивого трудно вызвать на разговор, часто он не может выдавить из себя ни слова, его ответы обычно односложны. Такой человек подчас не может подобрать для разговора нужные слова, нередко заикается, а то и вовсе замолкает; для него характерна боязнь предпринять что-либо на людях. При всеобщем внимании к нему теряется, не знает, что ответить, как реагировать на реплику или шутку; застенчивому общение нередко бывает в тягость. Ему трудно принять решение.

Затруднения в общении, испытываемые застенчивым человеком, часто приводят к тому, что он замыкается в себе, и это, в свою очередь, нередко ведет к одиночеству, невозможности создать семью. Напряжение, испытываемое застенчивым при общении с людьми, может вызвать неврозы.

7.5. Негативные последствия застенчивости

Крайняя застенчивость имеет негативные последствия [448].

Застенчивость способствует социальной изоляции и тем самым полностью или частично лишает человека радости общения и социальной (эмоциональной) поддержки.

Человек оказывается уязвимым в стрессовых ситуациях из-за неразвитости навыков социального взаимодействия.

Не имея опыта искреннего и откровенного общения, застенчивые люди склонны думать о себе как об ущербных, не подозревая, что другие также могут испытывать смущение. Из-за подобной неосведомленности у них складывается неправильное представление о своем социальном поведении.

Застенчивость не позволяет другим людям положительно оценить достоинства человека, которому она свойственна. Его смущение не всегда распознается сторонними наблюдателями, особенно когда тот стремится компенсировать свою стеснительность развязностью, напористостью, шумным поведением (особенно это присуще мужчинам). Иногда смущение расценивается как замкнутость, отчужденность, высокомерие, зазнайство, а застенчивость подростков взрослые часто принимают за скрытность. Правда, данная черта, в частности – стыдливость, может восприниматься другими и как положительное качество человека, например как привлекательная скромность.

Застенчивость удерживает человека от того, чтобы выражать свое мнение и отстаивать свои права.

Застенчивость, как правило, сопровождается негативными переживаниями одиночества, тревожности и депрессии, она усугубляет чрезмерную сосредоточенность на себе и своем поведении, т. е. представляет собой душевный недуг, калечащий человека.

7.6. Предупреждение и устранение застенчивости у детей

Предупредить застенчивость, пишет А. И. Захаров [109], нелегко, но все же можно, если:

1) лишний раз не демонстрировать склонность родителей к беспокойству и сомнениям;

2) не навязывать детям такие правила и обязательства, выполнить которые они не в состоянии;

3) не читать постоянно мораль о должном поведении и не стыдить по любому поводу;

4) стараться чаще быть примером уверенного, гибкого и контактного поведения;

5) не создавать проблемы там, где можно обойтись без них, и прежде всего не драматизировать уже имеющиеся затруднения в общении;

6) не быть чрезмерно принципиальными, максималистски и бескомпромиссно настроенными, равно как и нетерпимыми, непримиримыми в суждениях и оценках;

7) быть способными к переменам, не замыкаться в себе и стремиться к разнообразию контактов с окружающими людьми.

Т. М. Сорокина [260] учила в течение двух месяцев (пятьдесят непродолжительных встреч с интервалами в один-два дня) робких, застенчивых детей второго года жизни «деловому общению» в присутствии посторонних взрослых. На первом этапе она вступала с детьми в эмоциональный контакт: брала их на руки, ласкала, улыбалась. Когда ребенок смелел, прижимала к себе, сажала на колени. На втором этапе она показывала ребенку, сидящему у нее на коленях, заводные игрушки и добивалась того, чтобы он сопереживал вместе с ней, а потом и сам активно делился с нею своими переживаниями от ярких и красочных впечатлений. В конце концов ребенок преодолевал свою робость и научался обращаться к взрослому уже главным образом по «деловым» вопросам и не ограничивался тем, что только льнул к нему.

Глава 8. Боязни (фобии)

8.1. Чего люди боятся

Очевидно, что у современных людей, как и у их отдаленных предков, имеется биологическая обусловленность боязни некоторых видов животных и насекомых. Как пишет Охман [441], люди больше боятся при виде рептилий, чем ружей или ножей. При этом одни люди боятся одних объектов (триггеров), другие – иных. Хотя имеются боязни, обусловленные социальными факторами. В каждой стране и регионе проживания могут иметься свои специфические виды боязни в зависимости от социально-экономической обстановки. Вот, например, чего боялись россияне в 1989 году: болезни близких – 60 % опрошенных; войны – 48 %; стихийных бедствий – 42 %; своих болезней – 41 %; старости – 30 %; произвола властей – 23 %; боли, мучений – 19 %; бедности -17 %; собственной смерти – 15 %; преступников – 15 %. Однако после развала СССР ситуация в России существенно изменилась; изменились и боязни населения. Повторный опрос населения в 1992 году выявил следующее: больше всего боялись за будущее своих детей, затем в порядке убывания отмечались боязнь преступности, анархии, гражданской войны, смерти и болезни близких, потери работы, бедности и голода, возврата к массовым репрессиям, старости и собственной смерти.

В 2000 году, по данным НИИ Социального анализа и статистики, 32 % опрошенных боятся, что их родные и близкие могут серьезно заболеть; собственным здоровьем озабочены 25 %; преступностью – 20 %; возможной бедностью – 19 %; боятся произвола властей 18 %; ухудшения экологической обстановки – 14 %; наступления старости и физической боли – 13 %; начала крупномасштабной войны – 11 %; развязывания межнациональных конфликтов – 9 %; одиночества – 8 %; массовых репрессий типа сталинских – 7 %; гибели человечества – 6 %; гнева Божьего – 3 %; собственной смерти – *2 %* [20]

8.2. Навязчивые боязни (фобии)[21]

---

[20] Аргументы и факты. 2000. Февраль. № 8 (1009). С. 24.

[21] Следует подчеркнуть, что в литературе принято говорить о фобиях и как о страхах, и как о боязни, т. е. эти слова воспринимаются синонимичными. Мне это представляется, как уже говорилось выше, некорректным. Боязнь – это опасливое отношение к тому или иному объекту, явлению. Таких объектов очень много, поэтому существует и много видов боязней (см. их список в приложении), они, однако, всегда приводят к одинаковому результату – страху. Правда, страх может выражаться двояко: как усиление симпатической или же

В психиатрии фобией называют патологически повышенное проявление реакции страха на тот или иной раздражитель. Фобия – это ярко выраженная навязчивая боязнь, которая, обостряясь при встрече с объектом боязни, переходит в страх.

С. Минека [436] определяет фобию как устойчивый осознаваемый иррациональный страх перед объектом или ситуацией, характеризуемый дистрессом и настойчивым желанием избежать их. От страха фобии отличаются своей иррациональностью. Как предполагает Селигман [487], эта иррациональность досталась современным людям от далеких предков, которые в прошлом должны были бояться определенных объектов (например, пауков и змей). Грей утверждает, что в ходе эволюции возникла «быстрая, грубая» система, помогающая справляться с угрозами нашему существованию, так как игнорирование опасности, пусть и мнимой, обходится дороже неадекватного реагирования на безвредные стимулы» [392, с. 104]. Поэтому мы биологически предрасположены к формированию фобий, несмотря на их дезадаптивность.

Наличие той или иной фобии ничем не обосновано, эта боязнь не требуется для выживания, она попросту бесполезна. Фобия – это боязнь чего-то, чаще всего совершенно безобидного, или многократное преумножение опасности. Фобия полностью захватывает сознание, не дает человеку адекватно смотреть на вещи, разумно и логически мыслить. Переживания овладевают умом, и человек может сделать что-то глупое и даже опасное. Например, довольно глупые фобии – боязнь лысых (пеладофобия) или боязнь бородатых (погонофобия).

Джейкобе и Нэйдел [398] утверждают, что страхи и фобии взрослых людей имеютспецифическиехарактеристики, несоответствующие классической модели обусловливания. Приведем перечень выделяемыхавторами специфических характеристик фобий.

1. Пациенты, страдающие фобиями, не могут припомнить ни одного случая, когда пугающий объект причинил бы им хоть какой-нибудь вред. Фобии возникают как будто внезапно, без всяких видимых причин.
2. Пациенты, страдающие фобиями, могут перечислить множество вредоносных событий, которые не вызывали у них страха и не привели к развитию фобии.
3. Умеренный страх может возникнуть после периода стресса, не охарактеризованного сколько-нибудь специфическим травматическим событием.
4. Манифестации страха или фобии происходят без всякой видимой связи с контекстом ситуации или со специфическим событием.
5. Некоторые фобии (например, агорафобия) приобретают столь генерализованный характер, что индивид не в состоянии понять, чего именно он боится.
6. Страхи пациентов с фобиями не исчезают после многократного и систематического столкновения с пугающим объектом даже при отсутствии отрицательных последствий этого столкновения, – и это несмотря на то. что пациенты осознают иррациональность своих страхов.

‹…› Макнолли [432] утверждает, что далеко не все пациенты, страдающие фобиями, не в состоянии вспомнить, при каких обстоятельствах у них возник страх; как правило, это характерно только для пациентов, страдающих боязнью животных, да и то, вероятно, потому, что корни фобии уходят в раннее детство.

Изард К. [122,с.305–306]

парасимпатической регуляции. Однако это различие обусловливается не видом боязни, а индивидными особенностями человека. Страх же как эмоциональная реакция одинаков для различных ситуаций и видов боязни. Поэтому фобии – это виды боязни, а не страхов и заголовки статей типа «У страха много имен» не корректны.

Началом систематического изучения фобий принято считать 1871 год, когда К. Ф. Вестфаль описал агорафобию, указав, что фобии всплывают в сознании человека помимо его воли и не могут быть произвольно изгнаны из сознания при сохранении критического отношения больного к своему состоянию. По мнению психиатров, фобии чаще всего встречаются у астенических и шизоидных личностей, хотя при определенных условиях они возможны и у психически уравновешенных людей. Согласно данным разных американских авторов, распространенность таких расстройств среди населения составляет от 2 до 9 %. Страдают ими преимущественно люди наиболее работоспособного возраста – от двадцати пяти до сорока четырех лет.

Человек с фобией боится и избегает определенных объектов, видов деятельности или ситуаций. Например, при наличии айхмофобии человек старается всеми силами избегать острых предметов, которыми он боится пораниться или поранить других людей. В случае с аквафобией он боится плавать, а при клаустрофобии люди боятся закрытого пространства, например лифтов. Фобический страх можно излечить в начале его возникновения, но он, в свою очередь, может закрепляться в психике человека и усиливаться со временем.

По мере развития общества содержание фобий претерпевает значительные изменения. Раньше чаще боялись сумасшествия, рака, собачьего бешенства, сифилиса, а затем стали появляться фобии артериальной гипертонии, инфаркта миокарда, лучевой болезни и лейкозов. Эти изменения затрагивают и социальные фобии. Так, сегодня характерен рост интереса ко всему необъяснимому и таинственному, что, вероятно, связано с социально-экономическим кризисом в нашей стране и потерей веры в принципы и идеалы, которые прежде руководили обществом. В клинике стали чаще встречаться пациенты с боязнью экстрасенсов, колдунов, инопланетян и т. п. Катастрофический рост заболеваемости венерическими болезнями и СПИДом породил соответствующие фобии. Особое место среди современных страхов занимают радиофобии.

Чтобы выявить фобическое расстройство у пациента, психиатры часто прибегают к тесту под названием Шкала Занга для самооценки тревоги.

От совершенно естественных опасений за свое здоровье и положение в жизни незаметные переходы ведут к утрированным страхам и опасениям и, далее, к таким состояниям у психопатических личностей, где страхи эти разрастаются до фантастических размеров, не поддаются никаким логическим доводам, завладевают психикой людей и делают ихжизнь мучительной. Такие лица часто при вполне удовлетворительном интеллекте страдают боязливостью, недостатком уверенности в себе, слабостью воли и отсутствием самостоятельности. Сюда относятся страдающие психастенией, неврозом страха и неврозом ожидания. Кан делит таких «боязливых психопатов» на «тимиков» – страдающих неопределенными страхами и «фобиков» – страдающих определенной боязнью. К последним относятся психастеники с навязчивыми представлениями и фобиями. ‹…› Эти психастенические проявления относятся к разделу конституциональных заболеваний. ‹…› У здоровых лиц, по наклонности к страхам приближающихся к боязливым психопатам, также возможно конституциональное предрасположение, но здесь резко выступает значение социальных факторов. Лица астенические, слабые, находящиеся социально в шатком или плохом положении, лишенные надежной поддержки, испытавшие ряд неудач, остающиеся в жизненном соревновании всегда позади других, становятся боязливыми, робкими, запуганными, тревожно-мнительными («как бы чего не вышло»).

Дерябин В. С. [86, с. 161–162]

Исследования показывают, что на первом месте у большинства людей чаще всего стоит боязнь (опасение) за свою жизнь, за здоровье и жизнь близких, боязнь войны, боли, неизлечимого заболевания, боязнь потерять работу, боязнь за будущее. Но одно дело –

опасаться чего-либо, и совсем другое – панически бояться какой-либо ситуации, например нападения хулигана или грабителя.[22] Когда страх берет над человеком власть – это уже фобия, которую нужно лечить.

Фобия – это боязнь, занимающая доминирующее место в переживаниях страдающего ею человека, она становится навязчивой. Это приводит человека к дезадаптации, мешает полноценно функционировать в обществе, снижает возможности самореализации. В то же время к этой боязни сохраняется критическое отношение, т. е. страдающий понимает безосновательность своих переживаний, но ничего не может с собой поделать.

Один на бегу остановит коня,
Пройдет по реке в ледоход, –
Зато без друга средь бела дня
На кладбище не шагнет.
Не страшен другому ни бой, ни враг,
Вся мистика нипочем, –
Вот только начальства боится так,
Что вмиг немеет при нем.

В. Шефнер

Одна группа фобий – боязнь пространства, например клаустрофобия (боязнь замкнутого пространства). Человек не может оставаться один в комнате с закрытой дверью, испытывает чувство паники, на него «давят» стены, он мечется, ломает замки. Больной клаустрофобией не может ездить в лифте. В группу боязни пространства входят и боязнь полета в самолете, больших пространств, воды, глубины, страх высоты.

Если хотите ничего не бояться, вспомните, что бояться можно решительно всего.

Сенека Младший

Довольно распространенными являются *социальные фобии,* которые определяются как состояние, выражающееся в боязни оценки (критики, суждения) со стороны значимых для субъекта личностей в относительно малых группах. Многие панически боятся публичных выступлений: не могут двух слов связать, когда их вызывают на трибуну, хотя в обычной обстановке они вполне разговорчивые люди. Любая мысль о выступлении вызывает дрожь и страх. Сюда же относятся опасения показаться смешным (например, если в животе заурчит), покраснеть, бестактно себя повести.

Социальные фобии являются наиболее широко распространенными навязчивыми страхами и встречаются у 3–5 % населения [140, 484]. В клинической картине социальных фобий доминирует выраженный и практически постоянный страх общественных ситуаций (например, знакомства с новыми людьми, выступления перед аудиторией, боязнь покраснеть и т. п.), в которых может возникнуть чувство собственной неполноценности и унижения. Страх усиливается накануне или во время ответственных ситуаций. Отсюда избегание общественных ситуаций, которое в крайнем выражении может приводить к полной

---

[22] Есть люди, которые прямо-таки притягивают к себе криминальные ситуации. Их чаще всего кусают собаки, женщины чаще других становятся объектом сексуального насилия, мужчины – жертвами хулиганских нападений и т. д. Психологи установили, что человек, боящийся преступников, как бы подает им невербальные сигналы, свидетельствующие о страхе. А это моментально «считывается» теми, кто готовится к нападению, они выбирают те жертвы, которые наибольшим образом подходят на эту роль. Такими невербальными сигналами являются: напряженная поза, сгорбленные плечи, пугливый взгляд, неуверенный голос и т. п. Нужно понимать, что человек, многократно «проигрывающий» у себя в голове какую-то неблагоприятную для себя ситуацию, фактически составляет для себя своеобразную программу поведения. А это все отражается на его поведении, походке и реакциях.

социальной изоляции. Социальные фобии обычно сочетаются с такими личностными особенностями, как заниженная самооценка, боязнь критики, высокая личностная тревожность.

Еще одна группа фобий связана с опасениями за свое здоровье и жизнь. Часто встречаются спидофобия, сифилофобия, канцерофобия (боязнь умереть от рака), кардиофобия (боязнь умереть от болезней сердца), боязнь внезапной смерти.

Художник-постимпрессионист Поль Сезанн до потери сознания боялся прикосновений. Причинойтомубылатравма, полученная им вдетстве. Однажды он спускался по лестнице, а какой-то мальчик, катившийся по перилам, со всей силы неожиданно ударил его ногой в спину. Философ Жан-Жак Руссо боялся только одного – заболеть. Прочитав хотя бы про одну болезнь. Руссо тут же находил ее у себя. Хорошо известны причины болезненной чистоплотности поэта Владимира Маяковского. Его отец скончался совершенно нелепым образом: уколол палец булавкой, получил заражение крови и в считанные дни ушел из жизни. На Маяковского эта смерть произвела столь сильное впечатление, что любой порез или царапина вызывали у него жуткую панику. Смертоносная грязь мерещилась поэту везде, даже там, где ее не было. Поданная еда рассматривалась чуть ли не под лупой; за дверные ручки Маяковский брался с помощью платка; одеждутщательно дезинфицировал, а рукопожатий старался по возможности избегать. Кроме того, везде с собой он носил йод, мыльницу, а в поездки непременно брал складную ванну.

Комической – в стиле анекдотов – можно назвать и фобию писателя Оноре де Бальзака. Он дико опасался женитьбы. Действительно, такое бывает со многими мужчинами, только вот, к счастью, мало кого этот страх доводит до могилы (в противном случае сильная половина человечества уменьшилась бы вдвое). Бальзака – довела. Парадокс в том, что он очень хотел связать свою жизнь с некоей графиней Эвелиной Ганской. Долгое время это не представлялось возможным: графиня была замужем. Но потом она овдовела, дала согласие на брак с писателем, а тот испугался. Да так, что заболел, ослаб и признался невесте – мол, похоже, я умру раньше, чем вы получите мою фамилию. Слово свое он, к чести, сдержал: женился, будучи парализованным отужаса (на венчание в церковь Бальзака внесли в кресле). После чего умер. Не только автора «Человеческой комедии» свели в могилу женщины: русский художник Михаил Врубель испытывал страх перед понравившимися женщинами. Виной тому была несчастливая любовь, которую Врубель перенес в юности, когда в порыве страсти даже изрезал себе тело ножом. С тех пор робел и терялся в присутствии тех, к кому испытывал хоть какие-то чувства, а потому, дабы не усложнятьжизнь, пользовался услугами проституток. От них и лишился здоровья, заработав сифилис, приведший гения к слепоте и потере разума.

А вот если верить Гоголю, самое страшное – это быть похороненным заживо. Николай Васильевич с юности испытывал страх перед подобным казусом и подстраховался, строго наказав в завещании предать его земле только тогда, когда на теле появятся признаки разложения. Гоголь был не одинок в своей фобии; тем же самым страдал немецкий композитор Мейербер. Правда, по части изощренности замысла, как спасти себя от преждевременного захоронения, он обскакал автора «Мертвых душ», приказав держать его тело в постели четверо суток, привязав к ногам и рукам колокольчики: вдруг очнусь – чтобы все услышали! А по прошествии этих четырех дней ему нужно было вскрыть вены – для пущей верности. Так и сделали. ‹…›

Наполеон боялся лошадей и белого цвета. Несложно догадаться, что все картины, на которых император был изображен верхом на лошади, – исключительно фантазии художников. ‹…› Чешский композитор Антонин Дворжак опасался широкихулиц. Поэтому в последние годы он либо совсем не выходил из дома, либо его сопровождал кто-то, он крался по узким улочкам Праги, обходя площади и проспекты. Императора Карла VI преследовал страх, что он может… разбиться. Ему, прозванному Безумным, временами казалось, что он сделан из стекла. Во избежание такой напасти самодержец вставлял в одежду, которую

носил, железные прутья.

По материалам Интернета

8.3. Механизмы возникновения фобий

Механизмы возникновения фобий в одном случае объясняются с позиций психоаналитической концепции З. Фрейда, а в другом – с позиций условно-рефлекторной теории И. П. Павлова. С точки зрения отечественных исследователей, подавляющее большинство фобий формируется по механизму патологического закрепления условно-рефлекторной связи. При этом навязчивые страхи возникают в результате наложения во времени индифферентных условных или безусловных раздражителей, вызывавших чувство страха. Например, страх, спровоцированный сердечно-сосудистыми нарушениями (сердцебиением, болью в области сердца, одышкой, холодным потом и др.), который возникает во время пребывания на площади, стадионе или другом открытом пространстве, в дальнейшем по механизму условного рефлекса может привести к агорафобии.

Тадеуш Закшевский в своей книге приводит случай с летчиком, который, выполняя во время Второй мировой войны боевой вылет на бомбардировщике, был сбит над Ла-Маншем. Ему удалось спастись и вернуться в свою часть, однако с этого момента, перелетая залив, он каждый раз испытывал сильное беспокойство, сопровождаемое ярко выраженными соматическими проявлениями (потоотделением, дрожью). После того как он перелетал пролив, эти явления исчезали [Zakrzewski, 1967, с. 49].

Очевидно, что в основе подобных явлений лежит процесс образования условных рефлексов (научение). Впервые значение этого процесса для возникновения эмоциональных реакций было выявлено ‹…› в эксперименте, проведенном Уотсоном и ставшим классическим. Исследование проводилось над одиннадцатимесячным мальчиком по имени Альберт. Основой исследования послужило наблюдение, что у детей реакцию страха легко вызвать при помощи сильного звука. Эксперимент проходил следующим образом.

Мальчику показывали белую крысу, с которой он неоднократно играл. Когда он протянул руку, чтобы взять крысу, экспериментатор ударил в расположенный сзади мальчика гонг. Раздался сильный звук, ребенок вздрогнул и закричал от испуга. Вскоре он получил кубики, успокоился и начал играть. Ему снова показали крысу. На этот раз реакция ребенка последовала с некоторой задержкой, он уже не так быстро и нетерпеливо протянул руку и лишь осторожно дотронулся до животного. В этот момент опять раздался гонг что снова вызвало бурную реакцию страха. Через несколько минут ребенок успокоился и снова занялся кубиками. Когда крысу принесли в третий раз. реакция ребенка была совершенно иной. Он проявлял все признаки страха при одном лишь виде этого животного. Уже не было никакой нужды ударять в гонг. Ребенок отворачивался от крысы и начинал плакать.

Когда через месяц Альберту вновь показали белую крысу, реакция страха не изменилась. Есть основания считать, что эта реакция приобрела устойчивый характер. Как полагает автор, она могла сохраниться даже до конца жизни. Более того, было замечено, что она возникала не только при виде белой крысы. И другие, хотя бы в чем-то сходные предметы, – такие, как собака, кошка, кролик, морская свинка, меховое пальто и даже маска Деда Мороза, вызывали реакцию страха [Watson, 1930, с. 160–163].

Рейковский Я. [234,с. 89–90]

Фобический синдром может длиться годами без явного внешнего подкрепления, что, казалось бы, противоречит условно-рефлекторной теории. Дело, однако, в том, что в основе фобий, как правило, лежат базисные биологические инстинкты или социальные установки,

обеспечивающие физическое или психологическое благополучие, и угроза их реализации вызывает сильный страх, делающий такую временную связь весьма прочной.

Со временем подобные связи генерализуются. Сначала страх возникает при непосредственном столкновении с психотравмирующей ситуацией, например при поездке в метро, где ранее у больного случился сердечный приступ, сопровождавшийся чувством сильного страха. Затем страх появляется уже при ожидании встречи с психотравмирующей ситуацией. Впоследствии это чувство может возникать при одном только представлении о психотравмирующей ситуации.

Существует наследственная предрасположенность к фобиям. Фобические расстройства чаще встречаются у людей с тревожно-мнительным складом характера, робких, ранимых, тяжело переживающих неудачи. Зная о своей фобии, для предупреждения страха они часто используют специально придуманные «ритуальные» действия – приметы, заклинания. У некоторых людей выполнение сложных защитных ритуалов может превратиться в абсурд, а если что-то упущено, возникает страх перед «неотведенной» бедой.

8.4. Влияние фобий на личность и ее поведение

Последствия фобий разнообразны. Как пишет А. И. Захаров [ПО], в первую очередь это относится к изменениям эмоциональной сферы, когда все существование человека окрашивается тревогой. Исчезают некоторые проявления положительных эмоций: смеха, жизнерадостности, ощущения полноты жизни. Вместо них развиваются хроническая эмоциональная неудовлетворенность и удрученность, тревожно-пессимистическая оценка будущего. Подобное состояние эмоционального перенапряжения проявляется не только общей заторможенностью и раздражительной слабостью, но и в виде импульсивных, внезапно возникающих, трудно предсказуемых действий.

Наличие устойчивых страхов говорит о неспособности справиться со своими чувствами, контролировать их, когда пугаются, вместо того чтобы действовать, и не могут остановить «разгулявшиеся» чувства. Невозможность управлять собой порождает чувство бессилия и безнадежности, понижая еще больше жизненный тонус, культивируя пассивность и пессимизм. Тем самым страх, как мина замедленного действия, подрывает уверенность в себе, решительность в действиях и поступках, настойчивость и упорство в достижении цели. Без веры в свои силы человек уже не может эффективно бороться, отстаивать свои права, у него развивается пораженческая психология, он заранее настраивает себя на неудачу и часто терпит поражения, все больше и больше убеждаясь в своей неспособности и никчемности. В этих условиях возрастает потребность в успокаивающих средствах, в том числе заглушающих остроту переживаний.

Испытуемые (девушки) были разделены на две группы. Обе группы должны были подвергнуться ударам электрического тока. Испытуемым одной группы говорили, что удары тока будут довольно сильными и неприятными (предполагалось, что такая информация вызовет сильный страх), тогда как второй группе сообщали, что удары будут слабыми и не вызовут неприятных ощущений (установка на слабый страх). Применение шкалы оценок подтвердило эффективность такого способа актуализации эмоций: по оценкам испытуемых, во второй группе страх был более слабым, чем в первой.

Затем испытуемым сообщали, что по некоторым причинам проведение эксперимента должно быть временно отложено, и спрашивали, хотят ли они подождать его начала вместе, в одиночку или это не имеет для них значения. После того как испытуемые давали ответ на поставленный вопрос, эксперимент заканчивался.

Оказалось, что 63 % испытуемых, у которых был вызван сильный страх, выразили желание провести период ожидания в обществе других; в группе. в которой создавалась установка на слабый страх, такое пожелание высказали только 33 % испытуемых. Таким образом, в зависимости от силы страха возникала более или менее сильная тенденция к

поиску контакта с другими людьми. Согласно Шехтеру, его исследования свидетельствуют о том, что увеличение страха приводит кусилению потребности в социальном контакте [Schachter, 1959].

Исследования Шехтера показали также, что страх приводит кусилению тенденции к социальному контакту отнюдь не у всех; более склонными к такого рода реакциям оказались, например, первенцы и единственные в семье дети: разумеется, это обусловлено не формальным фактором очередности рождения или количеством братьев и сестер, а личностными особенностями, связанными с различием воспитательных воздействий.

Рейковский Я. [234,с. 171–172]

Страх уродует и мышление, которое становится все более быстрым, хаотичным в состоянии тревоги или вялым, заторможенным при страхе. В обоих случаях оно теряет гибкость, становится скованным бесконечными опасениями, предчувствиями и сомнениями. Второстепенные детали заслоняют главное, а само восприятие лишается целостности и непосредственности. Из-за нарастающей эмоциональной напряженности и боязни показаться смешным, сделать не то и не так, как требуется, уменьшаются познавательная активность, любознательность, любопытство. Все новое, неизвестное воспринимается с долей настороженности и недоверия, а поведение приобретает пассивный и излишне осторожный характер. В некоторых случаях люди настолько устают от страхов, что отказываются от любых проявлений инициативы и внешне производят впечатление равнодушных и безразличных людей.

Возникающий в этих условиях тревожно-пессимистический настрой приводит к тому, что все случайное, неприятное приобретает роковое значение, становится постоянным знаком опасности. Человек уже не способен там, где нужно, пойти на риск, следовать непроторенными путями, не пугаться тайн и сомнений, т. е. он не способен ко всему тому, что составляет основу новаторского и, в более широком плане, созидательного, процесса.

При устойчивой фобии, искажающей эмоционально-волевую сферу и мышление человека, отношение окружающих к нему воспринимается им все более неадекватным образом. Кажется, что люди не так относятся, как раньше, не понимают, осуждают его. Возникает не только тревожность, но и мнительность. Навязчивые фобии приводят к развитию труднопереносимой социально-психологической изоляции, несмотря на желание быть вместе со всеми и жить полноценной, творчески активной и насыщенной жизнью.

Бывает, что из-за возникшей фобии человек сначала перестает пользоваться общественным транспортом («мало ли что может случиться»), затем перестает ходить на работу. Налицо фобический невроз, и человеку пора уже обратиться к психотерапевту или психиатру.

Глава 9. Боязни, связанные со здоровьем и жизнью

9.1. Боязнь водной среды

Имеется два рода боязней, связанных с водной средой: боязнь водной стихии (открытых и закрытых водных бассейнов и рек) и боязнь соприкосновения с водой (аквафобия).

Боязнь водной стихии. Удивительно, но особенно боятся водной стихии жители островных государств, хотя, казалось бы, должно быть наоборот. Если люди живут в месте, со всех сторон окруженном бескрайней водной гладью, то должны бы еще с раннего детства сродниться с водной стихией. Однако это верно лишь отчасти.

Выделяют ряд боязней, связанных с водной стихией.

Лимнофобия (от греческого – гавань, бухта, т. е. водоем со спокойной гладью воды) –

это боязнь озер и того, что таится под поверхностью воды. К лимнофобии относят также страх перед болотами и прудами. Причины лимнофобии, как правило, связаны с детством: наглотался воды и чуть не утонул; перевернулся в лодке и напугался; кто-то из приятелей неудачно пошутил, неожиданно схватив за ноги и потянув на дно; видел утопленника; наслушался страшилок о нечисти из болота или пересмотрел фильмы ужасов о живущих в темных водах монстрах. Страдающие лимнофобией испытывают страх перед купанием и нахождением в воде озера или пруда, в некоторых случаях панику вызывает созерцание этих водоемов и перспектива отдыха на их берегах. Поверхность воды кажется обманчиво коварной, а темная глубина озера таит в себе невидимые опасности. Страдающим лимнофобией лучше купаться в неглубоких бассейнах с прозрачной водой и дном, выложенным плитками.

Потамофобия (от греческого – поток) обозначает состояние страха, возникающее при созерцании стремительно движущейся воды, быстрого течения реки, водоворотов, бурных водопадов.

Осознание опасности, исходящей от бурных водных потоков и мутных вод, присуще любому человеку со здоровым инстинктом самосохранения, но травматичный опыт или чрезмерная восприимчивость могут поспособствовать возникновению фобии.

Талассофобия (от греческого – море) – это навязчивый страх купаться и плавать в море или в океане, осуществлять морские путешествия. Иррациональный страх перед морской стихией мешает страдающим талассофобией получать удовольствие от отдыха на море и морских круизов. Причиной возникновения талассофобии обычно служит травматичный опыт и связанные с ним негативные эмоции: от неудачного купания с попаданием сильно соленой воды в нос и глаза до кораблекрушений и нападения акулы. Это особенно касается впечатлительных людей, у которых сообщения о нападениях акул, о жертвах цунами, даже фрагмент фильма об акуле-убийце может отбить желание плавать в море. Фобия у них закрепляется на подсознательном уровне, ощущение угрозы сохраняется надолго.

Батофобия (от греческого – глубина) – это боязнь глубины, сопровождающаяся паническим чувством страха, когда человек ощущает под собой «водную бездну», бесконечное пространство, которое, как ему кажется, поглощает его. Психологи считают, что эта фобия является одним из проявлений страха перед смертью, так как в основном человек боится глубины потому, что не сможет контролировать себя и утонет. Батофобия крайне опасна для человека, так как она приводит к тому, что человек теряет контроль, и это может привести к утоплению.

Батофобия – явление довольно распространенное, присущее как детям (даже новорожденный младенец может быть поражен этим страхом, о чем прекрасно знают родители; такой ребенок протестует против купания в ванне, но ничего не имеет против душа), так и взрослым. Например, в 1998 году Американским институтом общественного мнения Gallup было проведено исследование, согласно которому 46 % взрослого населения США чувствовало страх перед глубокой водой в бассейне, и еще 64 % американцев боялись глубокой открытой воды. Это приводит к тому, что многие люди не умеют плавать; например, по отечественным данным, в конце прошлого века не умели плавать 40 % юношей и девушек [318].

Батофобию часто делят на объективную и деструктивную. Объективная батофобия – это боязнь заплывать на глубину, потому что человек плохо плавает и боится утонуть. Она может быть связана и с тем, что человек когда-то чуть не утонул либо сам был свидетелем трагического случая. Часто у человека с высокой тревожностью батофобия возникает на пустом месте, лишь от случайной мысли, что под ним несколько метров водного пространства, которые кажутся бесконечными.

Деструктивная боязнь глубины связана с иррациональными мыслями о том, что в глубине прячутся страшные чудовища, которые только и ждут момента, чтоб напасть на человека. У некоторых людей иррациональная батофобия приводит к тому, что человек, стоит ему заплыть далеко от берега, слышит голоса русалок и морских существ, а некоторым

океан кажется мыслящим существом, которое негативно настроено по отношению к человеку.

Боязнь глубины проявляется в том, что человек предпочитает либо не плавать вообще (и не обучаться плаванию), либо не заплывать дальше нескольких метров от берега. Если друзья решат подшутить, потащив батофоба на глубину, у него может случиться истерика или даже обморок.

Батофобия может сочетаться с лимнофобией, потамофобией и талассофобией. Как и талассофобия, батофобия может быть у хорошо плавающих людей. По этому поводу американцы шутят: «Если вы боитесь воды, нужно просто научиться плавать. Правда, для этого в первую очередь вы должны преодолеть свой страх воды». В результате получается замкнутый круг.

Даже у хороших пловцов в сознании может прочно сидеть страх перед глубиной. Они часто признаются, что их пугает глубина, и они стараются о ней не думать, чтобы не потерять уверенность в своих силах и не поддаться панике.

Одна женщина описывала свой страх примерно так: «Я заплыла довольно далеко от берега, легла на спину отдохнуть. И решила посмотреть вниз. Меня охватил ужас перед бездной подо мной. Я начала биться, пытаясь перевернуться и плыть к берегу. Едва не утонула, но смогла побороть панику».

Хотя боязнь опустить голову в воду характерна в первую очередь для плохо плавающих, ее можно встретить и у хороших пловцов. Женщина, не боящаяся далеко заплывать в море, рассказывает: «Страшно боюсь опускать голову в воду. Голова над водой – и сам черт не страшен, а под воду силой не затащишь».

Мужчина, хорошо плавающий, совершающий далекие заплывы, признался: «Страх перед темной толщей воды остался».

Восемнадцатилетняя девушка вспоминает: «Сил у меня было достаточно, но вдруг я представила себе, что здесь очень глубоко, и испугалась. Сразу перехватило дыхание, пыталась встать на дно и безуспешно, барахталась, плыть не могла. Вначале было страшно умирать, а потом я смирилась со своей участью. Уже с синими ногтями меня вытащил из воды парень».

Взрослые, умеющие плавать в бассейне, но испытывающие боязнь глубины в открытом водоеме, обычно имеют хотя бы одного родителя с аквафобией.

При возникновении страха глубины начинающий пловец должен уметь успокоить себя, что если он не достанет до дна, то ничего страшного, можно лечь на спину и отдохнуть.

Если боязнь глубины вызвана у ребенка неумением плавать, нужно срочно начинать освоение этого навыка, причем лучше начать обучение в детском бассейне или на неглубоком месте, в присутствии близкого человека. Наиболее предпочтительным вариантом являются объятия родителей в момент острого переживания страха, купание вместе – для начала (например, под душем), потом можно переходить в ванну, и только потом – купаться в речке или озере.

Самостоятельное обучение плаванию должно начинаться с опускания лица в воду, открывания глаз в воде, с выдохов в воду, промеров глубины «солдатиком» – эти упражнения надо поставить первыми и обязательными. Далее нужно учиться задерживать дыхание, рассматривать дно, водоросли, лучше всего нырять с ластами и маской.

Очевидно, что научиться плавать не поздно и взрослым, даже при наличии у них боязни глубины. Однако для успеха в обучении следует учитывать особенности конкретного человека и с их учетом использовать соответствующие методики тренировки. Например, Ю. Н. Шувалов при обучении студентов плаванию учитывал степень интроверсии (замкнутость) и нейротизма. Для лиц с ярко выраженными этими особенностями он удлинил период освоения с водой, увеличил долю теоретической подготовки, для интровертов использовал подробные объяснения, а для студентов с высоким нейротизмом проводил курс психической регуляции. В результате был достигнут 100 %-ный успех.

Аквафобия – это патологическая *боязнь воды,* она пугает аквафоба во всех своих

проявлениях. Иногда страх воды так велик, что обыкновенное купание в ванне превращается для человека в настоящее испытание. Некоторые аквафобы еще могут терпеть пребывание в наполненной водой ванне, но лишь с тем условием, что вода абсолютно прозрачная и ее поверхность не покрыта обильной пеной. Человек может находиться в относительном спокойствии, когда видит свое тело и убежден, что ему ничего не угрожает из глубины ванны.

Аквафобия, как правило, возникает у лиц, которые пережили сильную травму, связанную с водой. Например, человек мог наблюдать, как кто-то тонул, или сам чуть не утонул. Одной подобной ситуации достаточно, чтобы сформировался условный рефлекс на воду в виде боязни воды.

Но нередко происходит так, что на память не приходит никаких фактов, оправдывающих водобоязнь. В таком случае, возможно, боязнь воды появилась в раннем детском возрасте и просто забылась, но в подсознании зафиксировались негативные эмоции, имеющие отношение к воде. Особенность в том, что страдающие аквафобией далеко не всегда боятся только больших открытых водоемов – таких, как море или река, где риск утонуть существует для любого человека. Например, малыш может всего лишь поскользнуться в наполненной водой ванне и на секунду погрузиться в воду с головой, мгновенно подхваченный руками мамы, и в некоторых случаях этого мгновения достаточно, чтобы возник страх, который начнет расти и укрепляться, превращаясь со временем в настоящее паническое расстройство.

Следует отметить, что боязнь воды у детей – более распространенное явление, чем у взрослых. Обнаруживают ее в возрасте четырех-пяти лет, и она может проявляться еще три-четыре года.

Наряду с самыми распространенными причинами возникновения данной фобии существует и ряд других, менее существенных причин, но их также нельзя не принимать во внимание. Для слишком эмоциональных людей, особенно в детском возрасте, причиной такого необоснованного страха могут быть фильмы-катастрофы, сюжет которых основан на огромных цунами, наводнениях и прочих стихийных бедствиях, уносящих несчетное количество человеческих жизней. В конечном итоге человек делает для себя вывод, что вода представляет собой огромное зло. Иногда аквафобу кажется, что он не просто утонет, зайдя в реку, а из глубины поднимется нечто ужасное и утащит его.

В основном аквафобия не причиняет больным особых неудобств, хотя, бесспорно, эта боязнь накладывает свой отпечаток на стиль их жизни. Люди с боязнью воды предпочитают не прогуливаться возле водоемов, и сам по себе вид озера или бассейна заставляет их нервничать. Они не только не хотят купаться, но и никогда не согласятся покататься на лодке или катере. А такие традиционные виды отдыха, как, например, рыбалка, вызывают у них отвращение. Более того, даже в жаркий летний день, проходя мимо фонтана, больные аквафобией будут стараться пройти так, чтобы случайные брызги, принесенные ветром, не задели их.

Страх воды, как и любой другой страх, лечится с помощью психотерапии. Из самостоятельных способов психологи рекомендуют метод «пойди на свой страх». Можно, например, записаться в бассейн и вначале находиться в воде под присмотром инструктора, а затем переходить к самостоятельным тренировкам. Летом преодолевать свой страх можно на открытых водоемах, вначале со спасательным жилетом, потом без него.

Можно попробовать и другие способы борьбы со страхом воды; например, практиковать визуализацию, представляя, как вы легко находитесь в воде, как плывете, как чувствуете в себе силу и уверенность.

9.2. Боязнь смерти (танатофобия)[23]

Нужно иметь большую фантазию, чтобы бояться смерти.
Марлен Дитрих

Страх (боязнь) смерти – эмоциональное состояние, сопровождающееся беспокойством и тревогой человека по поводу собственной жизни и возможности ее прекращения [176].[24] В отличие от многих других фобий, когда импульсы страха запускаются при виде конкретных провоцирующих факторов (например, при виде паука у некоторых возникает приступ арахнофобии), танатофобия может постоянно будоражить наше сознание. Недаром страху смерти уделяли большое внимание философы всех времен.

В идеалистической теории Платона основанием для признания несостоятельности страха смерти служила идея бессмертия человеческой души. В диалоге «Аксиох» Платон показал, что страх, навевая мрачные мысли, заслоняет истинные представления о жизни после смерти. Доказательство бессмертия души освобождает человека от тяжелых раздумий, а тем самым и от страха смерти. В свою очередь, Эпикур, критиковавший препятствующий атараксии страх смерти, связывал возможность преодоления этого страха с занятиями философией. Только философствующий разум способен избежать «страха перед будущим».

Эту эпикурейскую линию продолжил Тит Лукреций Кар, считавший источниками страха смерти не только неотвратимую конечность человеческой жизни и бесконечность небытия после смерти, но и социальные факторы. К их числу мыслитель относил экономическое неблагополучие, кажущееся человеку «преддверием смерти» и лишающее спокойствия. Однако этот «ложный испуг» перед небытием не создает ничего, кроме пороков – алчности, убийств, предательства, зависти и ненависти. Единственным способом избавиться отложного страха смерти является, согласно Лукрецию, познание природы вещей и их внутреннего строения: «Если же мысли у них и слова бы их были разумны, стал бы свободен их ум от великой заботы и страха». ‹…›

П. А. Гольбах пришел к мысли о том, что страх порождает всяческие фантазии – суеверия и религиозные представления. Однако религия, по его мнению, не утешает человека, но, напротив, делает естественный конец человеческой жизни – смерть, еще более горькой и страшной, чем она есть на самом деле. Человек впадает в малодушие, трусость, лишается жизненной активности и стремления к обретению своего счастья. Согласно П. А. Гольбаху, думать о смерти необходимо, чтобы научиться правильно и спокойно смотреть на предстоящую смерть. Развивая античную традицию. П. А. Гольбах подчеркивал, что разумный человек, у которого «дух просвещен разумом», должен свыкнуться с мыслью о смерти как неизбежном конце, обусловленном законами природы. Такое отношение к смерти позволяет избавиться от ложных страхов и покорно следовать велениям судьбы. ‹…›

В иррационализме, пришедшем на смену классической философии, дается новая трактовка страха смерти. С позиций волюнтаризма А. Шопенгауэр доказывал, что страх смерти есть не что иное, как обратная сторона воли к жизни. Биологически универсальный и свойственный всякому живому страх смерти заставляет организм избегать опасностей. Поэтому философ называет страх смерти величайшей эмоцией – ведь стремление избежать опасности как раз и доказывает наличие воли к жизни.

Волюнтаризм шопенгауэровской интерпретации страха сочетается с элементами эпикуреизма и индуистскими представлениями о перерождении. Следуя эпикурейской

---

[23] Танатология (учение о смерти) возникла как раздел медицины, изучающий состояние умирания. Термин был предложен И. И. Мечниковым.

[24] Т. А. Гаврилова [61] предпочитает говорить об аутомортальной тревожности, отделяя ее от страха смерти, который распространяется и на родственников, а не только на себя.

традиции, А. Шопенгауэр стремился доказать, что смерть не есть зло, ибо она «нисколько нас не касается». Против страха смерти А. Шопенгауэр приводил следующие аргументы: во-первых, если бы человека в смерти пугала мысль о небытии, то он должен был бы испытывать то же при мысли о том времени, когда его еще не было, ведь небытие смерти ничем не отличается от небытия до рождения; во-вторых, страх смерти не может возникать и от того, что человек испытывает «жажду бытия», обусловленную желанностью этого мира, поскольку идея бессмертия души связана с представлениями о лучшей жизни. Эти доводы против страха смерти служили А. Шопенгауэру рациональными аргументами и против иррациональной воли, аргументами разума, «не подкупленного волей». Философ был убежден, что иррациональная слепая воля к жизни преодолевается знанием, открывающим человеку ничтожность и кратковременность его существования, бессмысленность желания уцепиться за мгновения жизни. Иррациональное начало, составляющее, по А. Шопенгауэру, сущность живого существа, противопоставлено рациональному побеждающему страх смерти.

Таким образом, истинное знание о жизни, о сущности человеческого бытия и всего живого является средством освобождения человека от страха смерти. Как это ни парадоксально, но знание, рациональность необходимы, чтобы, освободившись от страха, постичь иррациональную сущность жизни.

Баринов Д. Н.[66]

И. И. Мечников [192] в своей работе «Биология и медицина» отмечал, что страх смерти – один из главных признаков, отличающих человека от животных. «Все животные инстинктивно избегают смерти, но не осознают этого. Ребенок, избегающий ее подобным образом, также не имеет никакого представления о неизбежности смерти. Сознание этого приобретается только позднее, благодаря необыкновенному умственному развитию человека». Мечников утверждал, что во все времена страх смерти составлял одну из величайших забот человека, и осознание неизбежности своего конца не дает в полной мере наслаждаться жизнью многим людям. Решение проблемы он искал в науке, которая могла бы, с одной стороны, удлинить срок жизни человека, а с другой – помочь ему осознать естественность и закономерность умирания, тогда этот процесс перестает вызывать ужас и отчаяние. В конце своей жизни он создал учение об ортобиозе – такой жизни человека, когда на смену активной деятельности приходит спокойная старость, страх смерти исчезает, уступая место чувству пресыщения жизнью и желанию смерти.[25]

Как пишет С. Белоусов [32], знание смерти – тяжелая, подчас невыносимая ноша. Умом человек понимает, что когда-нибудь умрет, но в то же время… не хочет знать этого, не хочет напоминаний о ней. Знание о том, что человек умрет, оттесняется далеко на периферию сознания, а иногда – в область бессознательного. Так происходит потому, что включаются механизмы психологической защиты. Цивилизация тоже помогает ему в этом. Разговоры о смерти неприличны. Существует стремление скрыть смерть от детей, изолировать смерть в стенах больниц и моргов, расположить места упокоения усопших подальше от городов. В некоторых кантонах Швейцарии похоронным автобусам запрещено появляться на улицах в дневные часы, чтобы мысли о смерти не смущали граждан.

Есть и другая крайность – десакрализация смерти. Особенно ярко это видно на примере так называемого черного юмора, сюда же относятся выражения типа «перекинулся», «дал дуба». Но здесь за натужными остротами, пишет С. Белоусов, проступает леденящий страх. Применяется и другой образ защиты, выработан набор приличествующих случаю фраз: «Бог дал, Бог взял» или «Все там будем».

---

[25] Подробно философские взгляды на смерть освещены в книге И. И. Мечникова «Этюды о природе человека». М., 1961. Гл. VIII.

Человек живет, покуда он боится смерти и борется за жизнь. Только душевнобольные люди не боятся смерти, а в состоянии деменции стремятся к ней.

Проблема смерти в истории философии традиционна. Но ее рассмотрение почти всегда приобретало у философов психологический оттенок. Сократ. Платон, Аристотель, Эпикур, Ф. Бэкон, Л. Толстой, М. Вебер – все они стремились освободить человека от страха смерти и помочь преодолеть ее трагизм. ‹…› Сенека по томуже поводу: «Атрибуты смерти устрашают сильнее самой смерти». Бэкон был убежден, что «люди страшатся смерти, как малые дети потемок. Но боязнь ее как неизбежной дани природе есть слабость». Спиноза вообще отвергал проблему смерти: «Человексвободный ни о чем так мало не думает, как о смерти, и его мудрость состоит в размышлении не о смерти, а о жизни». Мы же полагаем, что ‹…› философские сентенции цитированных философов давно опровергнуты практическими исследованиями И. И. Мечникова, который потратил массу времени для подтверждения своей гипотезы о том, что к концу естественного срока жизни человек преодолевает страх смерти и готов спокойно умереть, также, как к концу рабочего дня он с удовольствием, освобождаясь от усталости, предается сну. ‹…› Но поиски ученого окончились безрезультатно, даже очень старые люди испытывали явное желание жить. Преодоление страха смерти для пожилого человека, как и вообще для человека любого возраста, возможно лишь в двух случаях: когда этот страх преодолевается ради жизни и в состоянии деменции. Безумству храбрых не надо петь песен. Безумство оно и есть безумство. Сильные люди преодолевают страх смерти, а слабые сгибаются под его тяжестью. Илья Толстой (сын Льва Толстого) в книге «Мои воспоминания» записал: «Как натура очень стойкая и сильная физически, он [Лев Толстой] инстинктивно всегда боролся не только со смертью, но и со старостью. Ведь до последнего года он так и не сдался, – все делал для себя сам, и даже ездил верхом. Поэтому предполагать, что у него совершенно не было инстинктивного страха смерти, нельзя. Этот страху него был, и даже в большой степени, и он с этим страхом постоянно боролся. Победил ли он его? Отвечу определенно, что да». Священник Евлампий Кременский в одной из проповедей говорил: «Жизнь для каждого человека представляется величайшим благом. Даже страдальцу и узнику она весьма дорога. Каждому приятно смотреть свет Божий и сознавать себя живым». Страх смерти – это чисто человеческое чувство, такого нет ни у одного животного. Именно потому, что это человеческое чувство, оно и может быть преодолено. Гипотеза о возможности «желаемой» смерти никогда не находила реального подтверждения. Как объяснил Воланд в «Мастере и Маргарите», человек не просто смертен, а всегда внезапно смертен. Смерти боятся не те, кто уходит, а те, кто остается. И это по-человечески понятно. Смерть близкого человека, сколько бы лет ему ни было, тяжкое испытание. Привлекательно выглядит древний японский культ предков, они верили, а многие и поныне верят, что человек после смерти продолжает существовать через своих живущих потомков и только при отсутствии таковых окончательно умирает. Умершие предки продолжают считаться членами семьи «из» – «духами», которые могут наказать, и потому следует уважать живых предков – «будущих духов».

Альперович В. Д. [15]

Несмотря на неизбежность смерти, большинство людей боятся ее и стремятся отодвинуть срок ее наступления или пытаются обмануть смерть. Одну старушку преследовал навязчивый страх, что она умрет во сне. Последние четыре года жизни она провела сидя на стуле, и так умерла в свои 89 лет. Людовик XIV, король Франции, в последние годы жизни запретил придворным упоминать о смерти в его присутствии. Из-за того, что он жил слишком близко к кладбищу, он построил новый роскошный дворец в Версале.

Большинство опрошенных в наше время жителей Великобритании избегали этой темы и на вопросы отвечали следующим образом: «Я пытаюсь как можно меньше думать о смерти

и умирании», «Я стараюсь переключаться на другие темы» и т. п.

В результате боязнь смерти уходит на уровень подсознания и становится неосознаваемой [194]. У многих людей она усиливается ночью, когда они остаются одни в темноте и не имеют возможности отвлечься от панических мыслей какими-то делами, как это бывает днем.

Исследование страха смерти социолога из Флоридского университета Моники Ардельт, показало, что страх и избегание темы смерти значительно в большей степени присущи людям, которые ощущают свою жизнь пустой и бессмысленной. Наоборот, лицами, для которых жизнь представляется полной смысла, смерть воспринимается не как абсурдное, а как осмысленное событие, поэтому тревога по ее поводу выражена у них в значительно меньшей степени. Страх смерти также имел отрицательные корреляции с такой характеристикой, как «мудрость», которую Моника Ардельт определила через аспекты адекватного эмоционального и когнитивного восприятия действительности.

Мирончак К. В. [http://tanat.info/strah-smerty-kak-res]

Как показано К. В. Мирончак [193], низкий уровень боязни смерти имеет высокозначимые положительные корреляции с удовлетворенностью своей жизнью, с уровнем ее осмысленности, с восприятием процесса жизни как интересного, эмоционально насыщенного и наполненного смыслом. В ценностно-смысловой сфере для личностей с низким уровнем боязни смерти доминантными смыслами оказались смыслы самореализации («чтобы совершенствоваться, реализовать все свои возможности»), когнитивные смыслы («чтобы понять себя самого, чтобы понять жизнь») и экзистенциальные смыслы («чтобы быть свободным, жить и любить»).

К. В. Мирончак описывает профиль личности с низким уровнем боязни смерти. Для нее характерны:

1) целеустремленность, наличие целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу;

2) удовлетворенность своей жизнью в настоящем, восприятие процесса своей жизни как интересного, эмоционально насыщенного и наполненного смыслом;

3) удовлетворенность самореализацией, прожитой частью жизни, ощущение производительности и осмысленности той части, которую человек прожил;

4) представление о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле, убежденной и способной контролировать события собственной жизни, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь.

Для людей с высоким уровнем боязни смерти характерны противоположные характеристики.

По данным В. Ю. Тотубалиной [269], люди с высокой самооценкой и интернальным локусом контроля испытывают меньшую боязнь смерти, чем люди с низкой самооценкой и экстернальным локусом контроля. Обнаружена также связь боязни смерти с такими социально-демографическими показателями, как возраст и наличие или отсутствие детей, с принадлежностью к религиозной конфессии.

Национальное агентство по развитию науки и космических исследований Франции изучало проблему танатологии по материалам проведенного в 1993 году социологического исследования более двадцати тысяч французов. Результаты свидетельствовали о том, что мысли о смерти особенно актуальны для лиц тридцати пяти – сорока четырех лет и во всех возрастных группах женщины чаще задумываются о конечности жизни, что наглядно отражено в табл. 9.1.

Таблица 9.1. Распределение частоты встречаемости мыслей о смерти по возрасту и

полу, %

Пол	Возраст, лет			
	18–24	25–34	35–44	55–69
Мужчины	18	14	30	21
Женщины	22	29	35	41

Данные, полученные С. А. Абдугалимовой [2], Е. А. Сергеевой и В. М. Бызовой [250], подтверждают наличие половых различий в отношении к смерти: лица женского пола чаще боятся смерти, чем лица мужского пола.

Люди боятся смерти по той же причине, по которой дети боятся темноты, потому что они не знают, в чем тут дело.
Френсис Бэкон

Психологи утверждают, что страх смерти – это чисто человеческое чувство, такого нет ни у одного животного. Именно поэтому оно и может быть преодолено.

Жизнь дана нам под условием смерти и сама есть путь к ней, поэтому глупо ее бояться: ведь известного мы заранее ждем, а боимся лишь неведомого.
Луций Сенека, римский мыслитель (I век н. э.)

П. Брэгг утверждает, что смерть надо принимать как неизбежность и следует выбросить из головы вечный страх перед ней. «Молодость – это приготовление к старости, жизнь – это приготовление к смерти».[26]

Умирание, говорим мы себе, подобно засыпанию. Такого рода выражения имеют место не только в нашем повседневном языке и мышлении, но и в многовековой литературе разных народов. Такие выражения были и в Древней Греции. Например, в «Илиаде» Гомер называет сон «братом смерти». Та же аналогия используется и в современном языке. Я имею в виду выражение «усыпить». Если вы приносите к ветеринару собаку с просьбой усыпить ее. вы обычно имеете в виду нечто совсем иное, чем когда вы просите анестезиолога усыпить вашу жену или вашего мужа. Другие люди предпочитают иную, но сходную аналогию. Умирание, говорят они, похоже на забвение. Когда человек умирает, он забывает все свои горести, исчезают все мучительные и неприятные воспоминания. Как бы ни были стары и широко распространены эти аналогии, как с «засыпанием», так и с «забвением», их все же нельзя признать вполне удовлетворительными. Каждая из них говорит об одном и том же. Хотя они и говорят это в несколько более приятной форме, тем не менее обе они утверждают, что смерть фактически есть просто исчезновение нашего сознания навсегда. Если это так, то тогда смерть в действительности не имеет ни одной из привлекательных черт засыпания или забвения. Сон приятен и желателен для нас, поскольку за ним следует пробуждение. Ночной сон, доставляя нам отдых, делает часы бодрствования более приятными и продуктивными. Если бы не было пробуждения, всех преимуществ сна просто не существовало бы. Сходным образом аннигиляция всего нашего сознательного опыта подразумевает исчезновение не только мучительных воспоминаний, но также и всех приятных. Таким образом, при более тщательном рассмотрении ни одна из аналогий не является настолько адекватной, чтобы дать нам реальное утешение или надежду перед лицом смерти.

Муди Р. [198, с. 140–141]

---

[26] Цит. по: Психогеронтология. 2007. С. 205.

Поэт Илья Сельвинский так выразил свое отношение к смерти:

Бояться смерти – что бояться сна.
Она для духа вовсе не страшна,
Боится смерти только наше тело,
Но это уж совсем другое дело…[27]

Много лет назад, прочитав это стихотворение, я выразил полное несогласие с Сельвинским:

«Бояться смерти – что бояться сна», –
Писал Сельвинский так Илья.
Нет, не согласен с этим я!
Боюсь не сна – *небытия.*
Боюсь, что много важных дел
Еще я сделать не успел.
Боюсь, не все еще познал
И сам другим не все отдал…
Я многого чего боюсь,
Вот с жизнью и не расстаюсь!

Можно согласиться с мнением, что бояться смерти бесполезно. Однако одно дело – говорить о бессмысленности этого страха, а другое дело – его не испытывать. Ведь причиной этого страха является не немощь нашего тела («страх тела»), а психика человека, понимание того, что разорвутся его связи с родными и близкими и человек не будет знать, что произойдет после его смерти с детьми и внуками, с развитием мира; что останутся незаконченными многие дела, что прекратится его связь с прошлым и будущим.

С. А. Мирошников с соавторами исследовали неосознаваемый страх смерти с помощью различных экспериментальных методик – таких, как опознание проявляющихся из фона слов, свободный ассоциативный эксперимент и других, в которых использовалось предъявление связанных со смертью и нейтральных слов. Результаты исследования подтвердили высказанную экзистенциальными психологами идею, «согласно которой страха смерти нельзя избежать, поскольку значительная его доля является неосознаваемой. Вытеснение знания о смерти из сознания не освобождает организм от связанного с этим страха на неосознаваемом уровне и даже, напротив, способствует возрастанию неосознаваемого страха» [194, с. 288].

0. Л. Алексеева [13] выделяет четыре уровня переживания боязни смерти:

1. Соматический уровень. Суть боязни смерти на этом уровне проявляется в боязни телесных страданий, боли и физического обезображивания. Основной вопрос, который задает себе человек: «Что происходит с телом, когда человек умирает?»

2. Личностный уровень. Человек боится потерять над собой контроль, боится тотального одиночества, ущербности и несостоятельности своей личности. Основной вопрос: «Что происходит с сознанием и личностными достижениями, когда человек умирает?»

3. Социальный уровень. Человек боится потерять близких, появляется чувство невозможности прежних отношений. Основной вопрос: «Что происходит в отношениях с теми, кто остается и кто уходит?»

4. Духовный уровень. Человек боится бесследно исчезнуть. Возникает страх безысходности и неизбежности высшего суда и расплаты за грехи. Основной вопрос: «В чем

---

[27] *Сельвинский И.* Путешествие в страну Поэзия. Л., 1972. Т. 2. С. 202.

смысл умирания, смерти, бессмертия?»

Духовный уровень страха присущ в основном лицам с низким уровнем ипохондрии, депрессии, истерии, психастении. Личностный уровень переживания боязни смерти положительно связан с депрессией, повышенным уровнем тревожности, неуверенности в себе.

Публичный, декларируемый современным российским обществом подход к смерти таков: смерть человека есть зло и горе, мечта человечества – бессмертие. Но наряду с ним существует другой, тоже публичный, «научный» дискурс, который берет начало в европейской новейшей истории. В нем. исходя из общественной необходимости смерти, жизнь признается высшим, но ограниченным для каждого человека благом, которым он не может пользоваться беспредельно. Человек должен уступать место другим. Ясно, что в таких условиях смерть теряет качества зла – если не публично, то в умолчании.

Левинсон А. [174]

Возрастные особенности. Боязнь смерти присуща людям любого возраста. Правда, до начала 1970-х годов в психологии господствовало мнение об отсутствии осознания и понимания смерти, а следовательно, и наличия боязни смерти у детей до десятилетнего возраста. Однако сейчас принята точка зрения, что осознание конечности физического существования, отсутствующее в раннем детстве, постепенно формируется начиная с пяти лет. Но смерть для детей не является окончательной, а рассматривается как временное состояние жизни.

Жизнь и смерть в этом возрасте понимаются как взаимопереходящие явления. Пятилетние дети знают, что смерть как-то связана с отделением от жизни, но верят, что умерший продолжает некоторое время жить в гробу. Большинство пятилетних детей начинают бояться смерти больше, чем в каком-либо другом возрасте, и, пытаясь привыкнуть к боязни смерти, они обесценивают ее в своих высказываниях.

Ведущим страхом старшего дошкольного возраста является страх смерти. Его возникновение означает осознание необратимости в пространстве и времени происходящих возрастных изменений. Ребенок начинает понимать, что взросление на каком-то этапе знаменует смерть, неизбежность которой вызывает беспокойство как эмоциональное неприятие рациональной необходимости умереть. Так или иначе, ребенок впервые ощущает, что смерть – это неизбежный факт его биографии. Как правило, дети сами справляются с подобными переживаниями, но только в том случае, если в семье жизнерадостная атмосфера, если родители не говорят бесконечно о болезнях, о том, что кто-то умер и с ним (ребенком) тоже может что-то случиться. Если ребенок и так беспокойный, то тревоги подобного рода только усилят возрастной страх смерти.

Страх смерти – своего рода нравственно-этическая категория, указывающая на известную зрелость чувств, их глубину, и поэтому наиболее выражен у эмоционально чувствительных и впечатлительных детей, обладающих к тому же способностью к абстрактному, отвлеченному мышлению. Страх смерти относительно чаще встречается удевочек, что связано с более выраженным у них, в сравнении с мальчиками, инстинктом самосохранения. Зато у мальчиков прослеживается более ощутимая связь страха смерти себя и в последующем – родителей со страхами чужих, незнакомых лиц. начиная с восьми месяцев жизни, т. е. мальчик, боящийся других людей, будет более подвержен страху смерти, чем девочка, у которой нет такого резкого противопоставления.

Захаров А. И. [110, с. 71–72]

В понимании детей шести – девяти лет смерть становится все менее похожей на жизнь.

Она начинает рассматриваться как конец жизни, как явление, вызываемое внешними силами. Дети считают, что смерть забирает человека. У них появляется выраженный интерес к погребальным ритуалам и кладбищам – это признак слома более раннего понимания смерти. Интересуясь погребением, дети как бы хотят убедиться в том, что смерть отделена от жизни достаточно надежно.

В восприятии детей этого возраста смерть персонифицируется – эмоциональный и когнитивный компоненты их понимания смерти слиты воедино. Смерть представляется в образе призрака, скелета или монстра, пугающего, опасного и бесчувственного. Его невозможно вовремя не заметить, поэтому встречи с ним можно избежать. И только старые и больные люди, согласно детским высказываниям, не способны заметить опасность и убежать.

Эти пугающие идеи смерти в действительности выступают для детей средством осознания смерти и противостояния ей и имеют психотерапевтическое значение. Определяя смерть в своем сознании не похожей на жизнь, дети материализуют открытие отдаленности смерти от жизни.

С девятилетнего возраста начинается осознание того факта, что все виды телесной активности со смертью необратимо заканчиваются. В девять – двенадцать лет дети приходят к пониманию смерти как неизбежного универсального события, завершающего жизнь. Однако с возрастом изменяется объект этого страха.

У детей младшего школьного возраста он трансформируется в страх смерти родителей, а в подростковом возрасте – в страх войны.

А. И. Захаров [109] на основе своих клинических наблюдений о возрастной динамике страха смерти считает, что в норме страх смерти должен быть переработан сознанием к семи годам в связи с возрастанием роли самосознания, приобретением все новых и новых знаний о себе и окружающих. Если страх смерти к младшему школьному возрасту не уменьшается, то это рассматривается как искажение психического развития, возникновение невроза. Таким образом, по А. И. Захарову, взрослеющие дети в норме должны быть мало озабочены переживаниями по поводу конечности собственной жизни.

По средним показателям страха смерти у младших (тринадцати-четырнадцати лет) и старших (пятнадцати-шестнадцати лет) подростков, по данным Т. А. Гаврил овой [60], статистически значимых различий не обнаружено. Однако по его содержанию такие отличия имелись: младшие подростки сильнее выражали страх неожиданной смерти, а более старшие – страх мучительной смерти.

Х. Вэсс [Wass, 1995], обобщая данные многочисленных работ по изучению детских страхов смерти, обращает внимание на то, что большинство полученных выводов относится к белым детям среднего класса. Она отмечает, что солидные сравнительные исследования страхов детей, живущих в разных обстоятельствах, пока не проводились.

Последнее обстоятельство нашло свое отражение в полемике по проблеме страха смерти в период взросления. Проблема состоит в том, что в одних исследованиях подростково-юношеский возраст предстает как наиболее охваченный переживаниями по поводу человеческой смертности, а в других – как наиболее равнодушный к этому. Идея о том, что переходный возраст не чувствителен к страху смерти, была теоретически обоснована Д. Элкиндом [Elkind, 1967]. Анализируя выделенный Ж. Пиаже феномен эгоцентризма детского мышления, он выдвигает положение о том, что в своеобразной форме эгоцентризм сохраняется еще и в период взросления. Последствия этого эгоцентризма он усматривает в своеобразной психодинамике взросления, в которой помимо других, в частности, обнаруживается феномен «личного мифа» – вера взрослеющего в собственную уникальность и бессмертность: «смерть случится с другими, но не с ним» [Elkind, 1967, p. 131].

Убежденность в собственном бессмертии наиболее характерна, по Д. Эпкинду для раннего взросления (двенадцать – пятнадцать лет) и уменьшается к пятнадцати-шестнадцати

годам по мере укрепления формально-операционального мышления и того, что М. Эриксон называл «интимностью». в которой молодой человек открывает, что и другие люди имеют чувства, похожие на его собственные. В подростковой вере в собственную неуязвимость Д. Элкинд видит не столько негативный, сколько позитивный аспект – эта вера придает силу подростковому Я и тем самым становится средством успешности перехода от детства к взрослости.

Концепция Д. Элкиндавсвое время получила достаточно широкое признание в западной науке. Вслед за ним многие психологи стали рассматривать веру подростков в собственную неуязвимость типичным явлением развития и необходимым условием успешного перехода от детства к взрослости [McNail, 1989]. В последние годы, однако, этот тезис все чаще подвергается сомнениям. Клинические данные и результаты исследований, на которые опирался Д. Элкинд, оцениваются как небезупречные с социокультурной точки зрения. Так, Н. Рюкер и В. Грин [Rucker, Green, 1995] называют выводы Д. Элкинда артефактом американской субкультуры экономически благополучных 1960-х годов. Они приводят данные о том, что концепция неуязвимости неуместна не только в субкультурах бедности и насилия, ной в современном американском обществе в целом как в стране наибольшего насилия среди всех стран индустриального мира.

Зависимость распространенности страха смерти среди взрослеющихдетей от конкретно-исторического времени была замечена А. М. Прихожан (2006). Изучая содержание страхов и тревогу российскихдетей разного возраста, она, в частности, обнаружила, что в период стабильных 1979–1982 годов ни младшие школьники, ни подростки, ни юноши не вербализовали страхов смерти. В период начала социальной реформации в России 1989–1992 годов эти страхи оказались характерны для девочек тринадцати-четырнадцати лет, а в 1996–1997 годах они обнаруживались и у мальчиков одиннадцати-двенадцати лет.

Некоторые аналогии с концепцией неуязвимости можно обнаружить в идее о вере в собственную исключительность, высказываемой известным психотерапевтом И. Яломом. Рассматривая клинические и эмпирические данные об отношении к смерти в детском возрасте, он выделяет две базисные стратегии психологической защиты против ужаса смерти – веру в собственную исключительность и существование конечного спасителя, – которые квалифицирует как разновидность защитного механизма отрицания. Вера в собственную исключительность, как и у Д. Элкинда, также связывается с эгоцентризмом, но с эгоцентризмом несколько иного рода. Для И. Ялома это – эгоцентризм, который возникает в самом начале жизни, когда Я представляет собой «вселенную» и любая прихоть удовлетворяется без малейшего усилия со стороны индивида. Именно это эмбриональное состояние переполняет человека ощущением собственной исключительности, и он использует воспоминание об этом ощущении как щит против страха смерти. Таким образом, он ставит психодинамику, а не интеллект в центр понимания того факта, что взрослеющие дети (и не только они) ведут себя так, как будто они бессмертны. При этом И. Ялом не склонен рассматривать взросление как толерантное к страху смерти. С его точки зрения, на этапе перехода от детства к взрослости этот страх проявляется более открыто по сравнению с предыдущими и последующим возрастами. И. Ялом объясняет это тем, что в пубертате происходит слом сложившихся стратегий отрицания и поиск новых альтернативных путей сосуществования с фактом смерти.

Более высокий по сравнению с другими периодами жизни уровень страха смерти в подростковом и юношеском возрасте обнаруживается и в специальных эмпирических исследованиях, проведенных различными американскими психологами [Alexander, Adlerstein, 1958; Kastenbaum, 1989; Koocher. 1976; Lonetto, Templer, 1986; McCarthy, 1980]. Вместе с тем авторы даже достаточно солидных изданий по танатопсихологии до сих пор отказывают возрастам взросления в озабоченности беспокойством по поводу смерти. Так, например, известный специалист по проблемам отношения к смерти в детском возрасте Х. Вэсс пишет, что повышенный страх смерти наиболее типичен для младшего школьного

возраста, а взрослеющие дети обычно считают смерть слишком далекой, чтобы о ней беспокоиться [Wass, 1995]. Противоречивость мнений западных исследователей о степени охваченности страхом смерти подростков и юношей в немалой мере связана с недостаточной эмпирической изученностью данной проблемы [Orbach, 1993].

Гаврилова Т. А. [60, с. 67–69]

По данным Е. А. Сергеевой и В. М. Бызовой [250], страх смерти в молодежной среде обусловлен желанием жить, совершить все, что задумано. У людей пожилого возраста страх смерти связан с болью самого процесса умирания и переживаниями о близких, нежеланием расставаться с ними. Более легко относятся к смерти те люди среднего возраста, кто имеет ясную цель в жизни [416].

Исследования одной тысячи жителей Чикаго выявили актуальность темы смерти практически для всех лиц пожилого возраста. Они философски относятся к смерти и склонны воспринимать ее на эмоциональном уровне скорее как продолжительный сон, чем как источник страданий; у 70 % лиц пожилого возраста мысли о смерти касались подготовки к ней (28 % составили завещание; 25 % уже подготовили некоторые похоронные принадлежности и половина уже обговорила свою смерть с ближайшими наследниками).[28]

Правда, имеются и другие данные. В ходе одного из опросов большого количества пожилых людей [399] было выявлено, что только 10 % ответили, что боятся смерти. Значительно больше было людей, которые сказали, что боятся долгой и мучительной смерти.

Старые люди думают о неизбежности смерти часто, но более спокойно, чем молодые люди. Они объясняют это тем, что, по их мнению, есть более страшные состояния, чем смерть (табл. 9.2).

Таблица 9.2. События, более страшные, чем смерть, %

Мнение опрошенных	Мужчины	Женщины
Жить в одиночестве	16	18
Быть беспомощным, зависимым	47	48
Быть брошенным любимым человеком	17	10
Потерять близких	33	44
Страдать от неизлечимой болезни	44	47

Тендерные различия. По данным Национального агентства по развитию науки и космических исследований Франции, выявилось, что женщины чаще обнаруживают боязнь смерти (табл. 9.3).

Таблица 9.3. Распределение мыслей об отношении к смерти по полу, %

Пол	Страх, беспокойство	Спокойствие	Безразличие	Удовлетворение
Мужчины	38	21	30	2
Женщины	59	19	12	1

У женщин, по данным французов, мысли о смерти чаще всего сопровождаются страхом и беспокойством, мужчины относятся к этой проблеме более взвешенно и рационально, а в трети случаев и вовсе безразлично.

Выделены **[500]** четыре компонента тревоги по поводу смерти: когнитивно-

---

[28] *Hinton J.* Dying. Ringwood. Victoria. Australia. 1972.

аффективный, беспокойство по поводу физических деформаций, осознание быстротечности времени, озабоченность болью и стрессом, сумма выраженности которых дает общий показатель танатической тревоги.

И. А. Дьяченко **[96]** изучила с помощью Шкалы страха смерти (Death anxiety Scale – DAS) Д. Темплера[29] выраженность этих компонентов у лиц пожилого возраста. Все испытуемые были разбиты на три возрастные группы: пятьдесят пять – шестьдесят пять лет; шестьдесят шесть – семьдесят лет; семьдесят один – семьдесят пять лет. Полученные И. А. Дьяченко данные представлены на рис. 9.1.

Оказалось, что в первой группе в большей степени были выражены такие компоненты танатической тревоги, как осознание быстротечности времени и озабоченность болью и стрессом. По данным параметрам показатели были выше средних.

Во второй группе на первый план выступило осознание быстротечности времени. Этот параметр был выше средних значений и больше, чем в предыдущей и в третьей группе. Озабоченность болью и стрессом осталась на прежнем уровне и также превышала средние значения. Показатели когнитивно-аффективного компонента и беспокойства по поводу физических деформаций находились в пределах средних значений и были достоверно ниже, чем на предыдущем возрастном этапе.

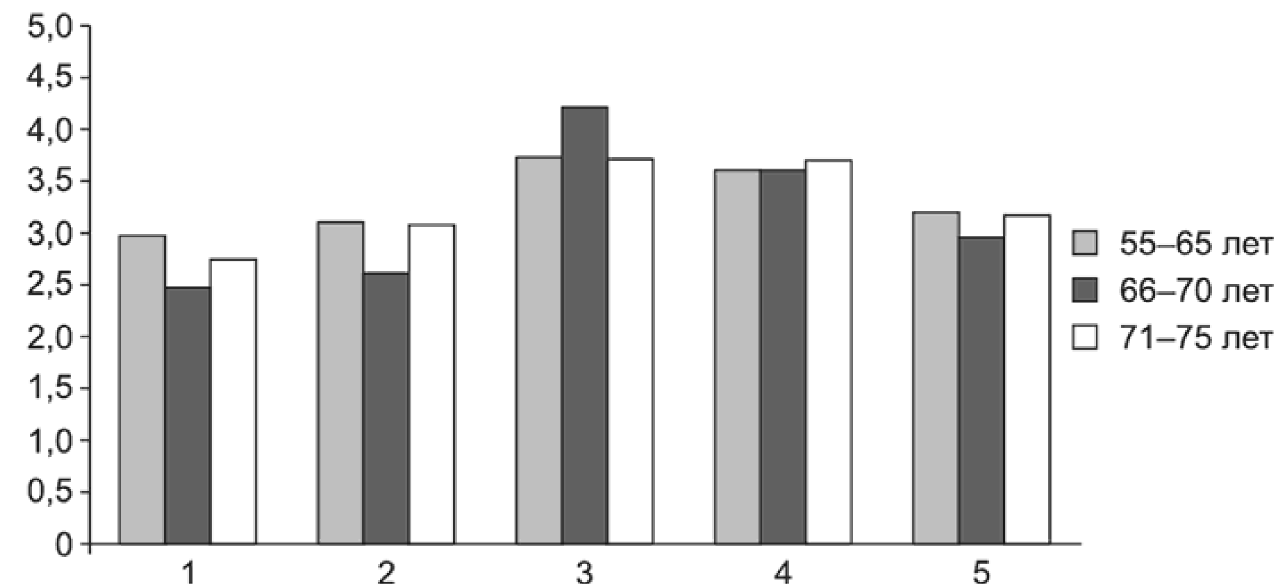


Рис. 9.1. Особенности тревоги по поводу смерти у пожилых людей в различных возрастных группах (баллов): 1 – когнитивно-аффективный компонент; 2 – беспокойство по поводу физических деформаций; 3 – осознание быстротечности времени; 4 – озабоченность болью и стрессом; 5 – общий показатель танатической тревоги

В третьей группе наиболее значимыми были озабоченность болью и стрессом, а также осознание быстротечности времени. Для респондентов данной возрастной группы характерным было также увеличение влияния когнитивно-аффективного компонента по сравнению с предыдущей группой.

Таким образом, наиболее выраженными параметрами тревоги по поводу смерти на протяжении всего пожилого возраста являются осознание быстротечности времени и озабоченность болью и стрессом. Причем эти два параметра были более выражены у пожилых людей, переживавших одиночество.

Т. А. Гаврилова [60] изучала с помощью той же Шкалы Д. Темплера выраженность боязни смерти у россиян мужского и женского пола в возрасте от тринадцати – шестнадцати

---

[29] Этот опросник включает пятнадцать вопросов, предполагающих дихотомические ответы.

лет и сравнила полученные данные с данными американских психологов для лиц в возрасте тринадцати – двадцати одного года (табл. 9.4).

Оказалось также, что у лиц женского пола более выражена аффективная сторона переживаний по поводу смерти. У лиц мужского пола страх смерти проявляется в более интеллектуализированной форме и имеет тенденцию быть связанным с самооценкой религиозности. Кстати, значимых различий в самооценках религиозности между лицами мужского и женского пола обнаружено не было.

Таблица 9.4. Средние значения уровней боязни смерти улиц мужского и женского пола в России и в США, баллов

Пол	Россия (n = 649) M + сигма	США (n = 743) M + сигма
Мужчины	7,69 + 2,53	5,72 + 3,07
Женщины	8,70 + 2,51	7,84 + 2,99
В целом	8,23 + 2,56	6,39 + 3,18

В зарубежных исследованиях девушки тоже демонстрировали более высокий по сравнению с юношами уровень страха смерти [346, 428]. Выявлено также, что страх смерти чаще появляется у мужчин, чем у женщин [423].

По некоторым данным [384], у взрослых удовлетворенность жизнью позитивно коррелирует со страхом смерти. В исследовании Т. А. Гавриловой [60] подобная тенденция обнаружилась только у девушек. Девушки, удовлетворенные жизнью, больше страшатся неожиданно умереть и реже размышляют по поводу смерти.

По данным Т. А. Гавриловой, средний балл по DAS у юношей слабо позитивно коррелирует с самооценкой религиозности. У девушек не выявилось значимых корреляций среднего балла по DAS ни с одним из выделенных параметров (самооценки состояния здоровья, религиозности, удовлетворенности жизнью).

Отношение к смерти как в теоретическом, так и в эмпирическом плане довольно широко исследовано в западной психологической науке. Начиная с 70-х годов прошлого века получено огромное количество разнообразного по методологическим основаниям эмпирического материала о возрастных, социально-психологических и личностных особенностях страха смерти.

Одну из наиболее влиятельных концепций страха смерти сформулировал 3. Фрейд. Для него страх смерти является поверхностным выражением других, более глубоких страхов – страха кастрации и страха отделения. Логика 3. Фрейда состояла в том, что, во-первых, бессознательное не знает смерти, так как оно ничего не знает об отрицании. Во-вторых, в опыте человека не может быть ни собственной смерти, ни того, что можно было бы уподобить опыту смерти, поэтому собственную смерть невозможно понять. В-третьих, отмечал он, невозможно вообразить себе собственную смерть, потому что когда мы стараемся это делать, все равно мы сохраняем себя как некоего наблюдателя, видящего себя мертвым. Человеку, по 3. Фрейду, присущ инстинкт смерти (Танатос), противоположный инстинкту жизни (Эросу). Широко известна фраза 3. Фрейда: «Целью всякой жизни является смерть». Можно сказать, что он исключал из спектра танатических чувств страх, настаивая на его вторичной природе. Первичным чувством по отношению к смерти для него было амбивалентное чувство притяжения и отталкивания.

Точка зрения 3. Фрейда неоднократно оспаривалась и его последователями (М. Клайн), и – в наибольшей степени – экзистенциалистски ориентированными учеными [343], которые доказывали, что страх смерти является наиболее базисной движущей силой активности индивида и общества.

Это положение применительно к онтогенезу развивал И. Ялом, который вслед за

М. Клайн, О. Ранком, А. Адлером и другими был поражен странной инверсией «первичностей» у З. Фрейда. Ялом обнаружил теоретические и личностные причины такой инверсии; обобщая свои клинические наблюдения и немногочисленные работы других исследователей, он пришел к заключению, что дети глубоко озабочены смертью, и эта озабоченность возникает в гораздо более раннем возрасте, чем принято думать. Более того, И. Ялом утверждал, что переживания детей по поводу смерти оказывают далеко идущее воздействие на их развитие – гораздо большее, чем переживания по поводу сексуальных проблем.

Следующий подход основан на эмпирическихданных, он развивается в рамках теории социального научения [415]. В соответствии с этим подходом, страх смерти является результатом научения и его следует рассматривать в контексте общей стратегии совладания индивида сугрозами разного рода. Р. Кастенбаум предполагает, что трудности в совладании с проблемой смерти проистекают не только из темы смерти самой по себе, но и из тех сложностей, которые возникали у индивида по ходу его возрастного научения. Являясь одним из наиболее авторитетныхтанатопсихологов, Р. Кастенбаум критически относится к фрейдистски и экзистенциально ориентированным концепциям, как к недостаточно эмпирически обоснованным.

Упрек в эмпирической необоснованности фрейдистской и экзистенциалистской концепций достаточно традиционен. Обобщение клинических случаев и саморефлексии вряд ли может претендовать на репрезентативность и надежность заключений. Вместе с тем систематическое исследование каких бы то ни было страхов, – а тем более тревог по поводу смертности, – всегда сопряжено с целым рядом трудностей. Наиболее серьезной из них является этическая проблема.

Как можно спрашивать о тревожных переживаниях испытуемого, особенно детского и подросткового возраста, без создания у него состояния эмоционального дискомфорта? Нельзя не согласиться с мнением Х. Вэсс [509], что исследователи страха смерти удетей и подростков должны больше ориентироваться на косвенные методы получения информации, например на анализ взрослыми своих детских переживаний или систематические повседневные наблюдения. А в тех случаях, когда применяются методы прямого опроса, они должны проходить в условиях «сочувствующего внимания», с контролем за состояниями детей на всем протяжении ситуации исследования. При этом не стоит забывать тот факт, что обсуждение тревог может оказывать иногда не столько психотравмирующее, сколько психотерапевтирующее влияние. В свое время Г. Фейфель, изучая установки безнадежно больных людей на близость смерти, был удивлен тем, что большинство пациентов не продемонстрировали реакции избегания интервьюирования и охотно говорили о своих мыслях и чувствах по отношению к смерти. «Некоторые из них, – пишет он, – даже благодарили людей, проводивших исследование, за то, что получили возможность высказать свои мысли о смерти» [279, с. 56].

Гаврилова Т. А. [60, с. 67]

Роль боязни смерти. Страх смерти может приобретать различные деструктивные или как минимум неконструктивные формы. Борьба человека со страхом смерти ценой ее отрицания порождает неопределенную тревогу и самоотчуждение. Проявлением страха смерти является отвержение пожилых и старых людей, хронических и смертельно больных как напоминающих о смерти. Безнадежно больные и умирающие часто испытывают вину, так как считают, что их болезнь является заслуженным наказанием за совершенный ими проступок; в результате болезни они оказываются в зависимом положении и причиняют окружающим неудобства; чувствуют, что заставили живущих столкнуться лицом к лицу с неизбежностью смерти; смутно сознают, что завидуют тем, кто остается жить, и желают (это желание редко осознается), чтобы супруг, родитель, ребенок или друг умерли бы вместо них [278, 279].

Однако боязнь смерти, как бы это ни казалось странным, может приносить людям пользу. Когда человек боится умереть, он становится более осторожным и принимает соответствующие меры для сохранения своей безопасности: пристегивается ремнями в машине или надевает шлем для езды на мотоцикле. Здоровый страх перед небытием также напоминает нам, что мы должны плодотворно провести свое время здесь, на этой Земле. Это может подтолкнуть нас упорно трудиться, чтобы оставить после себя прочное наследие и позаботиться о тех, кого мы любим.

Однако боязнь смерти может стать настолько сильной и навязчивой, что парализует активность человека и не дает ему нормально жить. Это уже нездоровая боязнь – танатофобия, и в этом случае возникает необходимость обращения за помощью к квалифицированному специалисту.

Эта фобия может породить и другие «родственные» навязчивые фобии; например, некрофобию, или боязнь всего, что связано с мертвыми и процессом погребения. Человек начинает избегать вида надгробий, похоронных процессий, бюро ритуальных услуг – всего того, что является для него символами смерти и может служить напоминанием о главной фобии.

Представления о страхе смерти оказались в поле зрения 3. Фрейда в связи с обсуждением проблемы табу мертвецов. В работе «Тотем и табу» (1913) он рассмотрел воззрения некоторых исследователей, пытавшихся объяснить, как и почему некоторые примитивные народы превращали своих любимых покойников в демонов. Согласно некоторым объяснениям, приписывание умершим душам враждебности кроется в инстинктивной их боязни, являющейся результатом страха смерти.

Два года спустя ‹…› 3. Фрейд вновь рассмотрел вопрос об отношении первобытного человека к смерти. В своем докладе «Мы и смерть» (1915) он заметил, что у тела любимого умершего человека зародились не только представления о душе и вера в бессмертие, но и осознание вины, а также страх перед смертью. «Осознание вины произошло из двойственного чувства по отношению к покойнику, страх смерти из идентификации с ним». Поскольку, как считал основатель психоанализа, бессознательное современного человека относится к смерти точно так же, как относился к ней первобытный человек, то, следовательно, страх смерти присущи ему. Вместе с тем он полагал, что страх смерти, которым «мы страдаем чаще, чем нам кажется», во многих случаях имеет «не столь древний источник и происходит по большей части от чувства вины».

В работе «Я и Оно» (1923) 3. Фрейд более подробно рассмотрел проблему страха смерти. Прежде всего он подчеркнул, что распространенное суждение, будто каждый страх является страхом смерти, не является оправданным. Исходя из этого, он счел необходимым отделить страх смерти от страха объекта (реальности) и от невротического страха либидо. Кроме того, ему пришлось признать, что феномен страха смерти представляется трудной проблемой для психоанализа, так каксмерть – абстрактное понятие негативного содержания, для которого, по его мнению, не найти бессознательного соответствия. И наконец, он полагал, что механизм страха смерти может состоять в освобождении Я от нарциссической загрузки либидо, т. е. в отказе от самого себя точно также, как обычно в случае страха отказываются от другого объекта. Словом, основатель психоанализа исходил из того, что «страхсмерти развертывается между Я и Сверх-Я». Например, страх смерти при меланхолии можно объяснить тем, что Я отказывается от самого себя, поскольку чувствует, что Сверх-Я его ненавидит и преследует, вместо того чтобы любить. Я видит, что покинуто всеми охраняющими силами, и позволяет себе умереть. В конечном счете основатель психоанализа выдвинул предположение, согласно которому, как и страх совести, страх смерти может быть истолкован как «переработка страха кастрации».

В работе «Торможение, симптом и страх» (1926) 3. Фрейд показал, как и каким образом происходит возникновение страха смерти у человека. По его мнению, страх при рождении и страх младенца включают в себя условие отделения от матери. Дальнейшее превращение

страха в кастрационный страх в фаллической фазе представляет собой страх разлуки. При последующей дифференциации психического аппарата, образовании и усилении Сверх-Я страх кастрации развивается в страх перед совестью, в социальный страх. Гнев и наказание утерей любви со стороны Сверх-Я расценивается в качестве опасности, на которую Я реагирует сигналом страха. Последней эволюцией этого страха перед Сверх-Я оказывается «страх смерти (за жизнь) – страх проекции Сверх-Я вовне в виде силы рока».

Лейбин В.[176,с.563–564]

Преодоление боязни смерти. Боязнь смерти часто становится причиной обращения к магическим верованиям, иллюзиям, мифам, в том числе и религиозным, позволяющим отрицать реальность смерти. В раннем детстве боязнь смерти преодолевается с помощью родительских утешений. Позже отрицанию смерти помогает ее персонификация в образах монстров, скелетов с косой, демонов и т. д., от которых можно найти способ ускользнуть. Становясь старше, дети смягчают боязнь смерти посредством смеха, рассказов о привидениях и сверхъестественных силах, просмотров фильмов ужасов в компании сверстников. Взрослые отрицают смерть, изменяя свое отношение к ней на позитивное (переход в иной мир, вечный покой, соединение с Богом), обращаясь к религиям, утверждающим бессмертие души.

И хотя магические верования являются соблазнительными, ободряющими и успокаивающими, тем не менее они ослабляют дух человека, не позволяя ему познать свой внутренний мир, свои чувства, мысли и желания. Ясное осознание смерти в противоположность мифическим способам ее отрицания делает индивида мудрым и обогащает его жизнь [331].

Старые люди проводят свои последние годы, вспоминая прошлое и заново переживая старые радости и невзгоды, разрешают прошлые конфликты и прощают ошибки, переосмысливают поступки и даже открывают в себе что-то новое. Их отношение к собственной смерти определяется двумя обстоятельствами: а) степенью завершенности, законченности жизненного замысла, жизненно важного дела к моменту наступления смерти; б) степенью нужды в нем других людей, которых его заставляет покинуть и бросить на произвол судьбы смерть.

Поэтому экзистенциальный психолог И. Ялом [331] считает, что боязнь смерти больше мучает тех, кто чувствует пустоту своей жизни и утратил ее смысл. Человек тем больше боится смерти, чем меньше он реализует свой потенциал, чем меньше он по-настоящему проживает свою жизнь, чем менее она насыщена и наполнена.

Аналогично Г. Фейфел [279] рассматривает боязнь смерти не как следствие приближения смерти самой по себе, а как следствие того, что было сделано в течение жизни: бесполезно потраченного времени, нерешенных задач, упущенных возможностей, загубленных талантов, бед, которых можно было бы избежать. Э. Эриксон [380] тоже пишет, что боязнь смерти испытывают те пожилые и старые люди, кому прожитая жизнь представляется цепью упущенных возможностей и досадных промахов. Они осознают, что начинать все сначала уже поздно и упущенного не вернуть, и поэтому их охватывает разочарование, отчаяние и безнадежность. Те же, кто, оглядываясь на свою жизнь, оценивают ее как цельную и осмысленную, единственно возможную, чувствуют удовлетворение и не испытывают боязнь смерти [379].

Важнейшим условием преодоления боязни смерти является принятие смерти как естественного, ожидаемого, закономерного события все время обновляющейся жизни. Так, Ломоносов, Суворов, Талейран, Репин, Л. Н. Толстой принимали мысль о смерти и саму смерть спокойно, поскольку привыкли думать о ней как об обычном конце, и поэтому умирали без растерянности, без паники, с деловым спокойствием [118]. Человек должен найти примирение с конечным сроком своей жизни, который отведен ему для исполнения возложенной на него созидательной работы. Осуществляется это примирение путем

размышления о роли личности как вносящей свой вклад, неважно какой – большой или маленький, – в развитие человеческой культуры, общества, оказания влияния на других людей [36].

Столкнувшись с реальностью приближающейся смерти, старые люди хотят провести оставшиеся дни в размышлениях, повседневных делах и в общении с близкими. К самой смерти они относятся с меньшей тревогой; всего около 10 % опрошенных ответили, что боятся смерти, но многие отмечали, что боятся унизительного или длительного и болезненного процесса умирания, боятся потерять рассудок и чувство собственного достоинства.

Наличие этой боязни в старости часто ведет к различным формам психологической защиты, в частности – вере в существование после смерти, которая лежит в основе всех религий. Каждая из религий по-своему стремится смягчить боль осознания конечности бытия. Религиозные представления о вечной жизни призваны избавлять верующих от тоски по поводу смерти. Поэтому считается, что для верующих людей с их представлениями о загробной жизни встреча со смертью может быть более легкой, чем для атеистов, для которых смерть – это действительно уход в небытие. Однако Е. А. Сергеева и В. М. Вызова [250] выявили, что боязнь смерти не зависит от веры в бессмертие или перерождения души в другом теле.

Обнаружено [279], что верующие по сравнению с неверующими в большей степени страшатся смерти. Если нерелигиозный человек боится смерти как прекращения жизни на земле («моя семья может остаться без средств существования», «я хочу еще кое-что сделать», «я наслаждаюсь жизнью и хочу, чтобы это продолжалось»), то религиозный боится еще и того, что случится после смерти: искупил ли он свои грехи, попадет ли он в рай или ад. Даже вера в то, что человек попадет в рай, не является достаточным противоядием для изживания боязни смерти у некоторых верующих. Другие исследования, посвященные вопросу о том, способна ли вера в жизнь после смерти уменьшить эту боязнь, установили, что сила веры отрицательно коррелирует с боязнью смерти; если же религиозность чисто внешняя, тогда боязнь выражена сильнее. Вместе с тем это не доказывает, что благодаря религиозному опыту боязнь смерти устраняется.

Не так давно социальными психологами Канзасского университета было проведено исследование, задачей которого было выяснение влияния страха смерти у мужчин на их половое влечение. В ходе исследования одна группа мужчин была вынуждена думать о собственной смерти, а другая – о зубной боли, затем им были показаны изображения интимного характера и на отвлеченные темы. В группе, где мужчины думали об угрозе собственной жизни, реагирование, учащение пульса на интимные изображения возникали значительно быстрее, чем скорость реакции во второй группе на такие же изображения. Реакция испытуемых мужчин на изображения неэротического характера, независимо от того, о чем они думали, была абсолютно одинаковой. Ученые объясняют это так, что у мужчины существует стремление к репродукции на подсознательном уровне, заложенное природой.

А группа ученых из Великобритании установила очень даже неожиданную закономерность. По мнению исследователей, люди, думающие о смерти от старости или смерти от несчастного случая чаще других, т. е. люди, которые боятся смерти, вредят себе намного больше, чем люди, не думающие о смерти. Сердечный приступ для людей, боящихся смерти, намного чаще оборачивается летальным исходом. Так, по мнению ученых, спокойствие во время сердечного приступа в несколько раз увеличивает шансы на выживание. Паника недопустима.

По материалам Интернета

Пожилые люди также используют регрессию, начинают стремиться к детским формам поведения. Еще один вид реагирования – реактивное образование, которое подразумевает

трансформацию негативного аффекта в позитивный или наоборот; например, ненависть – в любовь, привязанность – в пренебрежение. С этим связаны убеждения стариков в том, что раньше было лучше, чем сегодня. Также пожилые люди могут использовать отрицание, когда они отказываются принять существование какой-либо проблемы.

На преодоление боязни смерти направлено также восстановление близких отношений с другими людьми, поскольку одной из его причин является то, что человек рассматривает самого себя как нечто самодовлеющее и обособленное от всего мира **[36]. Показано [70],** что одиночество, социальная изоляция, разобщенность, сосредоточенность на себе, отсутствие направленности на другого человека обостряют боязнь смерти.

9.3. Боязнь медицинских вмешательств

Как известно, абсолютно здоровых людей нет, и время от времени каждому человеку приходится иметь дело с медициной. При этом многим людям свойственна в той или иной мере боязнь всего, что к ней относится. Поэтому выделяют специальную группу фобий – медицинскую. В нее входят: алгофобия – боязнь боли; ягемофобия – боязнь крови; дентофобия – боязнь стоматологического лечения; нозомекофобия – боязнь больниц; трипанофобия – боязнь игл; фармакофобия – боязнь лечиться, принимать лекарства; опиофобия – боязнь (страх) врачей и другого медицинского персонала.

Страх посещения врача (ятрофобия). Многие испытывают мандраж, пересекая порог поликлиники. Врачи называют это «боязнью белого халата». Это плохо, потому что у такого пациента даже давление толком не измерить – результат будет искажен.

Такие люди думают, что до посещения врача они как бы здоровы, а после визита к врачу у них может обнаружиться куча всяких болезней, они боятся услышать «вердикт» о наличии неизлечимого заболевания, поэтому стараются всячески оттягивать свой визит к специалисту-медику.

Чаще всего ятрофобия является иррациональным, навязчивым страхом. Однако боязнь врачей может быть связана с негативными эмоциями, причиной которых прямо или косвенно стал врач. Источником этих негативных эмоций может стать собственный опыт общения с врачом, врачебная ошибка, а также информация о врачебных ошибках, полученная из посторонних источников (публикаций в СМИ, рассказов знакомых и т. п.).

Кроме того, пациент может бояться не самого врача, а неприятного диагноза, болезненной медицинской процедуры, заражения инфекционным заболеванием. Испытываемые негативные эмоции в результате переносятся на врачей.

Больше всего боятся людей в белых халатах дети. Некоторые из них очень плохо переносят плановые походы в поликлинику, прививки, посещение или осмотры. Это связано с тем, что уже с трех лет активно начинает работать память. И если малышу что-то не понравилось в процедурном кабинете, он обязательно запомнит это и уже ни за что не захочет приходить туда снова. Например, дети первого года очень чувствительны: даже громкий голос врача может испугать их. Пугают малыша и медицинские атрибуты (белый халат, фонендоскоп, шприц и др.). Поэтому лучше, если педиатр во время осмотра малыша не будет пользоваться белым халатом. Снизить страх малыша поможет мамино присутствие. Во время осмотра, медицинских процедур и особенно пребывания в стационаре малыш нуждается в своей маме, ее любви и нежности.

Избавление от страха перед врачами – процесс постепенный. Для этого полезно чаще играть дома с детьми в больницу. Купите набор врача и распределите роли; пусть малыш будет доктором, а вы – пациентом. В процессе игры подчеркивайте важность того, чтобы пациент себя хорошо вел на приеме и был послушным и спокойным. В перерывах между играми можно читать сказки про докторов или просто придумывать забавные истории про больницу. Главное, чтобы концовка всегда была забавной и позитивной.

Родители не должны использовать запугивание детей уколами, лекарствами, докторами, больницей как наказание за провинность. Нужно избегать фраз типа «не будешь

слушаться или пить лекарство, отправим тебя в больницу» – таким путем сами родители усиливают страхи ребенка и подтверждают, что больница – это плохо. Кроме того, психологи рекомендуют соблюдать следующие правила:

1. Не предупреждайте ребенка заранее о том, что вы идете к врачу; ожидание этого визита вызывает у него не меньший страх, чем сам визит.
2. Не нервничайте, оставайтесь спокойными и позитивными, чтобы ваш ребенок чувствовал вашу уверенность и не боялся.
3. Возьмите с собой привычную для ребенка вещь (соску, плед, поильник или подушечку), любимую игрушку, с которой ребенок чувствует себя комфортно; объясните ребенку, что все будет хорошо, его никто не обидит, потому что его будет защищать его любимый плюшевый мишка.
4. Купите в магазине набор для игры в доктора. Позвольте ребенку побыть врачом: послушать ваше сердцебиение, посмотреть горло, сделать вам укол или дать таблетку. После того как ребенок вылечит вас, приведите к нему новых пациентов (в их роли могут быть и игрушки, и другие члены семьи); такая ролевая игра поможет ему справиться со своим страхом перед врачами.
5. Опишите ребенку врача как человека, у которого тоже есть мама и папа, а также дети. Он их любит, поэтому не станет причинять вреда маленькому ребенку.
6. Прочитайте ребенку сказку о добром докторе Айболите. Врач, спасающий зверюшек, наверняка понравится малышу и создаст позитивное впечатление обо всех врачах. Если, находясь в больнице, ребенок спросит, почему у врачей недобрые лица, скажите, что они очень обеспокоены тем, что много деток заболело сегодня.
7. Если ребенок не будет задавать вопросов о том, что будет делать врач во время посещения, ничего не рассказывайте. Но если он спросит, честно опишите весь процесс. Не подрывайте доверие ребенка.
8. Старайтесь посещать одного и того же врача, чтобы ребенок к нему привык. Несколько раз сходите к врачу, даже если ребенок абсолютно здоров, чтобы у него не сложился стереотип: мне больно – идем к врачу – он делает мне больно.
9. Станьте для своего ребенка примером, регулярно демонстрируя ему, как нужно заботиться о своем здоровье. Возьмите его с собой на прием к своему терапевту на обычный осмотр, чтобы он понял, что даже мама и папа посещают врачей, чтобы быть здоровыми.

Но боязнь посещения врачей – не редкость и у взрослых. Наиболее распространенным случаем является боязнь посещения стоматолога. Английские ученые провели исследования и выяснили, что около 89 % взрослых людей испытывают страх перед стоматологами, а многие из них даже предпочитают долгое время терпеть боль вместо похода в клинику.

Исследование обнаружило, между прочим, что около 80 % стоматологов также испытывают тревогу, когда к ним приходят такие пациенты. Многие пациенты не могут объяснить, чего и почему они боятся. В основном, конечно, это боязнь боли, у многих – анестезии, а у некоторых просто возникает неосознанная тревога. Однако если человек попадает к хорошему врачу, то после первого же посещения уровень страха заметно снижается или исчезает вообще. Если же больше всего страшит возможная боль, то вас должен успокоить тот факт, что анестезия полностью исключает болезненные ощущения во время лечения. Тем более достижения современной медицины дают возможность подобрать индивидуальный вариант обезболивания. Местные анестетики практически не причиняют вреда здоровью, а случаи аллергических реакций единичны.

Можно и самостоятельно помочь себе в преодолении боязни посещения стоматолога. Во-первых, перед походом к врачу не стоит настраивать себя на то, что может случиться нечто плохое, и ни в коем случае не слушайте тех, кто рассказывает страшные истории о стоматологах. Во-вторых, нужно наладить контакт с врачом: попросить, чтобы по ходу он объяснял, что и зачем делается, предупреждал о возможной боли. Если же это не помогает, то можно просто постараться отвлечься: взять плеер и послушать любимую музыку, пока врач будет заниматься вашими зубами.

Единственный врач, который не пугаетсвоихпациентов, – патологоанатом.

Медицинская шутка

Испытывая боязнь посещения врача, больные люди, даже не имея представления о том заболевании, которое может у них присутствовать, предпринимают попытки лечиться самостоятельно, порой значительно усугубляя собственное состояние здоровья. Возможно, что из-за своего надуманного страха перед медициной больные упускают драгоценное время, которое бы они могли потратить на лечение, и оно смогло бы значительно облегчить их ситуацию. Но даже возможный смертельный исход не подталкивает некоторых больных в кабинет врача, они просто не хотят принимать в расчет реальные риски. Психологи называют такое поведение больных бегством от реальности.

Чем реже происходят встречи с врачами, тем больше возрастает у человека страх перед людьми в белых халатах, что приводит к еще более редкому их посещению.

Психологи дают несколько практических советов для преодоления боязни посещения врачей:

1. Контролируйте ход своих мыслей, чтобы отношение к предстоящему лечению было исключительно позитивным.
2. Поймите, что задача врача не навредить вам, а, наоборот, оказать помощь.
3. Посещайте врача на ранней стадии заболевания – это поможет избежать радикальных методов, и лечение пройдет в более легкой форме и более успешно.
4. Спрашивайте у врача о том, что вам непонятно или смущает в его действиях.
5. Возьмите на прием что-то, что вас отвлечет от пугающих мыслей – книгу, плеер.
6. Не меняйте часто врачей, лучше чтобы был один врач, который знает все о вашем заболевании и к которому вы уже привыкли.
7. Возьмите за правило посещать врача ежегодно. Болезнь лучше предотвратить, чем запустить.

Кроме боязни посещения врачей, у отдельных людей могут быть следующие боязни.

Страх уколов (белонофобия). Страх при виде медицинской иглы является причиной того, что многие люди не проходят рекомендуемую вакцинацию. Хуже, когда дело доходит до капельницы, ведь, к примеру, невведение вовремя антибиотиков может иметь серьезные последствия для больного.

Перед заходом в процедурный кабинет для укола нужно не зацикливаться на тревожных мыслях, сконцентрироваться на каком-нибудь отвлеченном слове («веранда») или точке на потолке, при этом дышать глубоко, животом в течение 5-10 минут.

Страх вида крови (гемофобия). Анализ крови помогает вовремя узнать о многих заболеваниях: диабете, анемии, причинах воспаления, об инфекциях, повышенном уровне холестерина и даже о некоторых разновидности рака. Однако некоторые люди боятся процедуры взятия крови, но не по причине боязни уколов, а из-за боязни вида крови. Рецепт преодоления этой боязни прост – не смотрите на эту процедуру забора крови.

Страх хирургического вмешательства (томофобия). В Греции ученые наблюдали за четырьмястами пациентами, которым предстояла операция. Выяснилось: у 81 % предстоящее хирургическое вмешательство вызывало серьезную тревогу, причем 65 % из них боялись не за исход самой операции, а того, что не отойдут от наркоза.

Такая боязнь не имеет серьезных оснований. Ведь риск умереть в результате анестезии крайне мал: по данным Медицинского колледжа Вейл Корнелл, США, таких случаев – пять на миллион. Другими словами, наркоз безопаснее, чем переход улицы в большом городе.

Глава 10. Социальные боязни

10.1. Боязнь отвержения

Лица с сильно выраженной аффилиацией (потребностью в контактах с людьми) могут испытывать боязнь отвержения. В связи с этим они стараются избегать конфликтов и конкуренции, как будто опасаются негативной обратной связи со стороны других людей. Данные исследований указывают на то, что это люди заискивающие, сосредоточенные на самих себе и избегающие общения с теми, кто с ними не согласен. Они беспокоятся по поводу отношений с другими людьми, опасаются неодобрительной оценки, всячески стараются получить поддержку. Это приводит к их меньшей популярности.

Лица с высоким уровнем боязни отвержения испытывают большее напряжение в присутствии человека с высоким статусом и поэтому проявляют к нему меньшую симпатию, чем лица с низким уровнем боязни отвержения. Если же статус человека, с которым общаются лица с высоким уровнем боязни отвержения, ниже, то они испытывают к нему большую симпатию.

Делаются попытки дифференциации аффилиативного интереса как положительного аспекта аффилиации и боязни отвержения как негативного аспекта аффилиации. Выявлено, что аффилиативный интерес связан с большим количеством друзей, большей продолжительностью общения, а боящиеся отвержения характеризуются волнением по поводу совпадения мировоззрений их друзей с их собственными. Кроме того, они избегают времяпрепровождения в одиночестве.

10.2. Боязнь неудачи

Одна из причин того, почему люди боятся неудачи, – это страх перед мнением общества, что особенно заметно в рабочей среде или в школе, где один неправильный шаг может повлечь за собой всеобщее осмеяние. О наличии у людей боязни неудачи впервые заговорил Дж. Аткинсон (Atkinson, 1957).

Кроме того, в отношении детей существует давление со стороны родителей. Иногда дети беспокоятся о том, что могут не оправдать родительских ожиданий, не получив хороших отметок в школе, проиграв спортивные соревнования и т. д.

Этот тип мышления может иметь пагубные последствия для человека; например, при решении открыть свой бизнес. В США более 21 % опрошенных упоминают страх неудачи как причину, по которой они не начали бизнес или не открыли компанию. В Великобритании количество жертв этого типа мышления достигает отметки свыше 32 %. Примерно 30 % живущих в Европе людей заявили, что предпочитают обычную работу. Ведь, по их мнению, постоянный источник доходов лучше риска, который в конечном итоге может не окупиться. В США с этим соглашаются 16 % американцев.

Личность, у которой преобладает мотив избегания неудач, предпочитает малый или, наоборот, чрезмерно большой риск, где неудача не угрожает престижу. У таких людей, как правило, высокий уровень защиты и страха перед несчастными случаями; они чаще попадают в подобные неприятности. Доминирование у человека мотива избегания неудач приводит к занижению самооценки и уровню притязаний; повторяющиеся неудачи могут привести его в состояние привычной подавленности, к устойчивому снижению веры в себя и к хронической боязни неудач. У таких людей, как правило, низкий уровень развития мотивации достижения. Люди с низким уровнем мотивации к успеху обладают высокой тревожностью, проявляют неуверенность в себе, тяготятся выполняемой работой. Они чувствительны к критике, поэтому предпочитают задания либо легкие (чтобы обеспечить себе успех), либо очень трудные (чтобы иметь оправдание в случае неудачи).

Люди с выраженной боязнью неудачи менее реалистичны при выборе предпочтительных для них профессий.

Студентов колледжа попросили оценить собственные способности, а также способности, необходимые, по их мнению, для успеха в разных профессиях. Когда был

проанализирован их личный выбор профессии, было установлено, что лица с выраженной боязнью неудачи значительно чаще оценивали способности, необходимые для выбранной профессии, выше своихсобственных способностей. ‹…› Они демонстрировали предпочтение профессии, в которой у них, по их личному мнению, вероятность неудачи была довольно высока в связи с недостатком способностей. ‹…› Более того, испытуемые с выраженной боязнью неудачи чаще давали неточную оценку своим способностям (по сравнению с реальной успеваемостью) и даже выбирали профессии, которые не соответствовали заявленным ими интересам.

Макклелланд Д. [185, с. 423]

Основы для появления боязни неудачи закладываются под воздействием окружающих (родителей, учителей), которые наказывают ребенка; родители ругают его, если он делает что-то не так, воспитательница детского сада укоряет его, если он не умеет завязывать шнурки, учительница – если он делает ошибки, выполняя задание, если он неловок в играх, его могут осмеять товарищи. Весь этот опыт, связанный с огорчениями, формирует у ребенка боязнь неудачи.

Было обнаружено, что матери мальчиков, которые боятся неудачи, ставят перед ними более высокие стандарты достижения и в то же время более скептически оценивают их способность к достижению этих стандартов. Они делали своих сыновей более чувствительными к критике и наказанию. Они будто говорили: «Ты должен быть лучше всех, но я знаю, что ты этого не можешь».

Бирни с соавторами [Birneyetal., 1969] подошли к этому вопросу несколько иначе. Они расспросили и родителей, и детей о том, как первые реагируют на успехи и неудачи последних. Полученные ответы были разбиты на две противоположные категории. В одном случае родители реагировали науспех нейтрально, но наказывали ребенка за неудачу, а в другом – поощрял и успехи ребенка и относительно нейтрально реагировали на неудачи. Среди студентов с высоким уровнем враждебного давления и боязни неудачи 83 % имели родителей, поведение которых соответствовало первому стереотипу – преимущественному наказанию за неудачи – по сравнению с 54 % студентов с низкими показателями враждебного давления. Данное различие статистически достоверно. Другие исследования [Hassan, Enayatullah, Khalique, 1977] подтверждают общий вывод о том, что у строгих, авторитарных родителей обычно вырастают дети с выраженной боязнью неудачи.

Макклелланд Д. [185, с. 433–434]

В группе боязней перед неудачами как отдельную разновидность Ю. В. Щербатых [320] относит *страх начинания.* Такое выделение еще одного вида страха требует серьезного обоснования, которое у автора отсутствует. То, что человек делает что-то в первый раз (первый урок молодого учителя, первое свидание юной девушки, первые шаги в собственном бизнесе, устройство на работу, выступление с презентацией, свадьба, ответственное соревнование и т. д.), – на что ссылается Ю. В. Щербатых, – не доказывает, что эта ситуация приводит к страху начинания. Дело может быть в нерешительности при начале какого-то действия или деяния как следствия боязни неудачи. Ю. В. Щербатых приводит пример с Юлием Цезарем, который, согласно преданию, долго стоял в раздумьях перед маленькой речкой под названием Рубикон; переправа легионов через нее означала войну с Римом, результатом которой была альтернатива – победа и слава или смерть и позор. Так как никто на тот момент не гарантировал Юлию Цезарю победу, то можно предположить, что он испытывал нерешительность, а не страх начинания.

В конце концов автор и сам пишет о том, что пугающими являются новые важные события и что страх услужливо подбрасывает сознанию разные варианты провала и

напуганное сознание послушно просматривает один вариант фиаско за другим.

В отношении половых различий по боязни неудачи однозначного мнения у психологов нет. По некоторым данным [519], таких различий вообще нет.

Как преодолеть боязнь неудачи. Прежде всего примите мысль о том, что вы не можете быть успешным во всем, что вы делаете, и смиритесь с ней. Любой человек ошибается время от времени – это часть нашей жизни. Но важно помнить, что нельзя сдаваться. Многие люди добились успеха потому, что они не рассматривают частную неудачу как трагедию, как фиаско – они рассматривают неудачу как возможность учиться, как метод (проб и ошибок).

Следующим важным шагом должна быть постановка цели. Нужно решить, где и кем вы бы хотели видеть себя через пять лет. Затем составьте план по достижению этой цели. Разбейте план на маленькие шаги, каждый из которых основывается на предыдущем. Продолжайте разбивать шаги на более мелкие, пока они не покажутся вам выполнимыми. Правило «все или ничего» здесь неприменимо. Очень важно окружить себя людьми, которые будут ценить то, что вы делаете, которые будут вас подбадривать.

Ю. В. Щербатых [323] дает следующие рекомендации: перед выполнением какого-нибудь важного дела разделите весь период подготовки на три части во временном соотношении 40-20-40 %. Сначала нужно сосредоточиться на своих сильных сторонах, которые могут помочь вам справиться с поставленной задачей. Подумайте, какими качествами, свойствами и ресурсами обладаете? Какой опыт прошлой жизни можете использовать в предстоящем деле? Какие факторы повышают ваши шансы на успех? Следующий период времени посвятите разбору возможных нештатных ситуаций и способов их устранения. Помните, что все на свете предусмотреть невозможно, поэтому ограничьтесь тремя-четырьмя наиболее вероятными препятствиями на вашем пути. Прикиньте реальные шансы на возникновение неблагоприятных событий (обычно они составляют не более 5-10 %). Продумайте вашу реакцию на эти ситуации. Так как вероятность успеха вашего начинания достаточно велика (иначе вы бы не начинали дело), то последний период времени вы должны посвятить мысленному представлению о вашем успехе. Подумайте, каким уверенным вы можете быть, как убедительно будете говорить, как будете излучать дружелюбие и оптимизм. В последний период времени нужно думать исключительно об успехе, а если вы и представите себе 1–2 раза нежелательный вариант развития событий, то тут же вы должны мысленно отработать удачный ответ на нештатную ситуацию, который вы придумали на втором этапе подготовки.

10.3. Боязнь успеха[30]

Боязнь успеха в основном присуща женщинам. Она мешает их успешной профессиональной карьере. Ученица Дж. Аткинсона М. Хорнер [395] ввела в двухфакторную модель своего учителя (мотивацию достижения успеха – избегания неудачи) третий фактор – мотивацию избегания успеха. По ее представлениям, успех вызывает у женщин тревогу, так как ассоциируется с нежелательными последствиями – утратой женственности, потерей значимых отношений с социальным окружением. Кроме того, женщина, испытывая вину перед детьми и мужем, подсознательно стремится отказаться от карьеры, тем более что культурные традиции не одобряют жен, добившихся большего успеха по сравнению со своими мужьями. Этот феномен получил название *конфликта боязни успеха.* Успехи в сферах профессиональных и значимых отношений представляются для женщины взаимоисключающими. Поэтому, отдавая предпочтение значимым отношениям, она начинает бояться успеха в профессиональной деятельности.

---

[30] В западной литературе принято говорить о страхе *успеха* [364, 365, 369, 385, 390, 395, 437, 443, 446, 478, 507]. Я предпочитаю говорить о боязни успеха в связи с имеющимися различиями между боязнью и страхом.

М. Хорнер предлагала студентам колледжа написать небольшое сочинение, началом которого являлась фраза «После экзаменов за первый семестр Джон, студент медицинского колледжа, оказался на первом месте по успеваемости в своей группе». Студенткам было предложено то же начало, только «Джон» был заменен на «Энн». Девяносто процентов студентов-мужчин отнеслись в своем сочинении к «Джону» положительно. В то же время две трети студенток отрицательно отнеслись к «Энн». Они описывали ее как непопулярную и всеми отвергаемую личность или обманщицу. По данным этого исследования, боязнь успеха была выявлена у 65 % женщин и только у 9 % мужчин.

Так, М. Хорнер считала боязнь успеха особенностью, изначально присущей женской природе, тормозящей достижения женщин в любой сфере деятельности. Другие психологи видели в появлении боязни успеха влияние внешних факторов [349, 350, 437]. К. Такач [498] отмечает, что девочек учат ставить на первое место карьеру будущего мужа. В пользу роли внешних факторов на появление боязни успеха свидетельствует и тот факт, что в тех ситуациях, где достижения приемлемы с полоролевой точки зрения, эта боязнь у женщин не появляется. К. Бридлов и В. Цицирелли [349] показали, что боязнь успеха у женщин, занятых в медицине (сфере, не типичной для женщин в ряде стран Запада; например, в США в области клинической психологии и психиатрии работают преимущественно мужчины [366]), выше, чем у учителей (в сфере, типичной для женского пола). То же получено при сравнении женщин-инженеров с медсестрами. Боязнь успеха достигала максимума в их исследовании, когда женщина находилась на вершине инженерной иерархии и имела много семейных обязанностей.

Выявлено также, что боязнь успеха проявляется у женщин в меньшей степени, если они не составляют большинство в смешанной по половому признаку группе или когда они работают в одиночестве.

По данным одного из исследований [396], половые различия в боязни успеха обнаруживаются в тех случаях, когда женщины в своем поведении руководствуются мотивом избегания «неженских» форм поведения.

Шинн [Shinn, 1973] использовала ‹…› методику оценки боязни успеха для изучения последствий объединения школы для мальчиков и школы для девочек. Она обнаружила, что до объединения, когда мальчики и девочки тестировались отдельно в сегрегированных школах, они не различались по среднему уровню боязни успеха. Кроме того, показатель боязни успеха не позволял спрогнозировать успешность выполнения вербальных заданий, например анаграмм, в ситуации соревнования. В среднем девочки превосходили мальчиков по результатам вербальных заданий. Однако год спустя после объединения, когда мальчики и девочки стали обучаться в одном классе, соревнуясь друг с другом, результаты оказались иными. Девочки потеряли свое преимущество в выполнении исходного вербального задания (расшифровке слов), а их показатели боязни неудачи резко повысились по сравнению с теми, которые были зафиксированы у них при раздельном обучении. Более того, после слияния только 30 % девочек с высокими показателями боязни успеха получили по тесту расшифровки слов показатели выше среднего по сравнению с 72 % девочек с низким уровнем боязни успеха, что является статистически значимым различием. Иными словами, теперь, когда девочкам приходилось конкурировать с мальчиками, боязнь успеха ухудшала их результаты. Прежде же, когда девочки конкурировали с девочками, высокий уровень боязни успеха не ухудшал их результаты. У мальчиков подобных изменений не наблюдалось. Их показатель боязни успеха не был связан с меньшей результативностью. Иными словами, именно боязнь последствий соревнования с мальчиками снижала результативность девочек.

Карабеник [Karabenick, 1977] продемонстрировано, что высокий уровень боязни неудачи снижает результаты женщин, соревнующихся с мужчинами, только тогда, когда они считали предлагаемое задание «мужским».

Макклелланд Д. [185, с. 439–440]

Девушки с боязнью успеха в большей мере опасаются того, что стремление сделать карьеру может помешать им в супружеской и семейной жизни. У них показатели боязни успеха были связаны с ранним вступлением в брак, скорым рождением детей, отсутствием профессиональной занятости и целеустремленности в работе и четко выстроенного профессионального пути. Исследователи объясняют это среди прочего и тем, что женщины таким путем стремились доказать свою женственность. После такого «доказательства» они могли успешно делать свою карьеру.

Боязнь успеха выявлена также у российских женщин-политиков и женщин-предпринимателей [272]. Однако в исследованиях А. Е. Чириковой [308, 309] данный факт в отношении женщин-предпринимателей не подтвердился. Автор объясняет это тем, что обследованные женщины, до того как занялись бизнесом, были руководителями своих предприятий, и освоение ими новых социальных полей явилось для них не поводом для страха, а ощущением раскрытия новых личностных возможностей. В то же время только 10 % опрошенных считали, что им удалось сбалансировать работу и личную жизнь.

Боязнь успеха возможна и у мужчин, когда род их деятельности не соответствует их тендерной роли [22, 515]. Исследователи [364] утверждают, что мужчина в школе медсестер также будет избегать успеха. С. Пайк и С. Кэйхилл [460] повторили эксперимент М. Хорни с «Джоном» и «Энн» на врачах и обнаружили, что мужчины больше боятся успеха, чем их коллеги женского пола. Боязнь успеха может появиться у мужчин также в тех случаях, когда они не хотят вызвать зависть своих сослуживцев, нарушить дружеские отношения с ними.

10.4. Боязнь одиночества

Если вы боитесь одиночества, не женитесь.
А. П. Чехов

Понятие одиночества имеет в философской и психологической литературе неоднозначное толкование, поэтому вначале попробуем разобраться, что такое одиночество, чтобы выяснить, почему его боятся люди. Некоторые авторы [152,159,188,312,331] отождествляют это понятие с изоляцией и уединением. О. И. Кузнецов и В. И. Лебедев [159] обозначают им сенсорную депривацию. Однако и первое, и второе понимание не отражает суть одиночества. Изоляция – отсутствие связей с внешней средой; это ситуация, а не психическое состояние. Уединение – добровольный уход от контактов с окружающими. Оно оставляет человеку возможность выхода из этой ситуации и является нормальным условием развития и существования личности. Уединение не обязательно связано с одиночеством; люди могут быть счастливы в затворничестве. Кроме того, мы все хотим в определенные моменты жизни уединения и, когда это удается, испытываем удовлетворение.

Другое дело – одиночество как отчужденность от близких нам людей. Человек ожидает понимания и признания своей личности, испытывает потребность в любви. Если этого не происходит, он осознает свою отчужденность от окружения и переживает при этом негативные эмоции. Ведь и при наличии объективных связей с другими человек может переживать одиночество (например, в семье), если он видит, что его не любят, не понимают.

Поэтому правы те авторы, которые разводят понятие одиночества с понятиями изоляции, уединения [93, 94].

О. Б. Долгинова определяет одиночество как состояние, испытываемое человеком в результате осознания им ситуации собственной депривации, которую автор называет *ситуацией отчужденности.*

Можно сказать, что одиночество – это *тягостное эмоциональное состояние, обусловленное реальной или воображаемой депривацией потребности в межличностных отношениях (аффилиации).* Поэтому люди и боятся этого состояния. Отвечая на вопрос,

почему они боятся одиночества, одни люди отвечают, что одиночество страшно потому, что на старости лет некому будет подать им стакан чаю; другие боятся состариться и остаться без супруга или супруги, домашнего очага, детей; третьи боятся прожить жизнь без того, чтобы почувствовать внимание, тепло, любовь, поддержку, без общения и без друзей; четвертые просто не могут жить так, чтобы не иметь кого-то рядом – кого угодно, лишь бы кто-то был.

10.5. Боязнь ответственности

Страх ответственности опасен своим продолжительным действием. Зачастую он служит причиной гипертонии, атеросклероза, язвы желудка, инфаркта и инсульта.

Этот страх практически не имеет под собой биологических корней, он обусловлен исключительно социальными механизмами. Принимая какое-то важное решение, человек берет на себя ответственность за его последствия. Часто это приводит не только к возникновению тревожных мыслей, но и вполне зримо отражается на обмене веществ и физиологических функциях человека. Телесные изменения могут проявляться как в виде увеличения активности, когда человек становится беспокойным и суетливым, так и в ее уменьшении – гиподинамии, заторможенности. Из-за боязни ответственности многие на полпути бросали карьеру, не достигнув своего потенциального потолка.

Страх ответственности ярче проявляется у женщин, чем у представителей сильного пола, и слабеет с возрастом человека. В совокупности со страхом ответственности обычно выступают страхи публичных выступлений и начальника.

Избавиться от страха ответственности можно следующими способами:

1) попробуйте приучать себя к ответственности постепенно; возьмите на себя небольшую домашнюю ответственность (например, следить за чистотой на кухне или за уроками ребенка);

2) не берите на себя сразу много обязанностей – добавляйте их постепенно одно дело за другим, это уменьшит ваш страх и придаст уверенности;

3) если брать ответственность на себя для вас тяжело, то попробуйте ее разделить с кем-то близким и доверенным;

4) возьмите лист бумаги и напишите то, что пугает вас в принятии на себя той или иной ответственности (взять кредит – неуплата; купить недвижимость – связаться с мошенниками и т. д.), а теперь подумайте – в каждом ли случае все так плохо (например, ежемесячный платеж по кредиту может быть небольшой, банк может предоставить условие отсрочки в случае задержки зарплаты; перед покупкой недвижимости можно нанять специалиста и вместе с ним проверить все условия и документы). Сделайте свой страх рациональным помощником в ваших делах.

10.6. Боязнь выглядеть смешным (гелотофобия)[31]

Некоторые люди боятся выглядеть смешными, стать объектом смеха. По данным зарубежных авторов, таких людей от 5 до 12 % [454]. В исследованиях россиян обнаружено 7 % гелотофобов [264].

Боязнь показаться смешным, сделать не то и не так, как требуется, уменьшает познавательную активность, любознательность.

В гелотофобии были выделены две стороны (шкалы): самовосприятия и социального реагирования. В шкалу *самовосприятия* входят пункты, которые описывают собственные ощущения человека, не связанные с реакцией на какую-либо социальную ситуацию. Шкала *социального реагирования* состоит из пунктов, которые касаются непосредственной реакции

[31] Этот вопрос освещен [373, 374, 381, 394, 434, 456–459, 463, 465, 469–475, 477, 508].

в конкретной социальной ситуации. По данным [422], в коллективистских культурах с высокой зависимостью люди более склонны к гелотофобии по шкале социального реагирования, а в индивидуалистских культурах с высокой независимостью люди более склонны к гелотофобии по шкале самовосприятия.

Знаменитый датский астроном XVI века Тихо Браге очень боялся насмешек окружающих, и эта боязнь усилилась, когда после одной из дуэлей на шпагах ему отрубили нос и он вынужден был носить специальный протез. Во время одного из праздничных застолий он захотел выйти в туалет, но недруги астронома, которых у него было немало, стали издеваться по этому поводу. Тихо Браге испугался этих насмешек и решил не выходить из-за стола. В результате у него возникло воспаление мочевого пузыря, от которого он умер.

Е. А. Стефаненко с соавторами [264] выявлена тенденция повышения гелотофобии с возрастом (табл. 10.1).

Таблица 10.1 . Выраженность гелотофобии у мужчин и женщин в различные возрастные периоды, баллов

Возрастные периоды	Мужчины	Женщины
Подростковый	2,10	2,01
Юношеский	1,93	2,10
Зрелый (первый)	2,17	2,04
Зрелый (второй)	2,28	2,23

В отношении половых различий видна тенденция большей гелотофобии у лиц мужского пола. Исключение составила выборка юношеского возраста, в которой девушки оказались более гелотофобными, чем юноши. Возможно, это связано с особым вниманием девушек к своей особе, к тому, как они выглядят в глазах мужчин.

Самые высокие значения гелотофобии выявлены в деревнях, а самые низкие – в крупных городах (рис. 10.1). Конечно, это связано не с численностью населения как таковой, а с тем, что в деревнях люди знакомы друг с другом в большей степени. Недаром сплетни больше распространены именно в сельской местности. В то же время по другим данным [472] такой зависимости не выявлено. Это расхождение Е. А. Стефаненко с соавторами объясняют как особенностями менталитета жителей России, так и спецификой культуры, преобладанием коллективизма в сознании россиян, уровнем жизни.

Сравнение гелотофобии в группах людей с разным семейным статусом (не замужем/холост, в гражданском браке, замужем/женат, разведена/разведен, вдовец/вдова) значимых различий в выраженности этой боязни не показало.

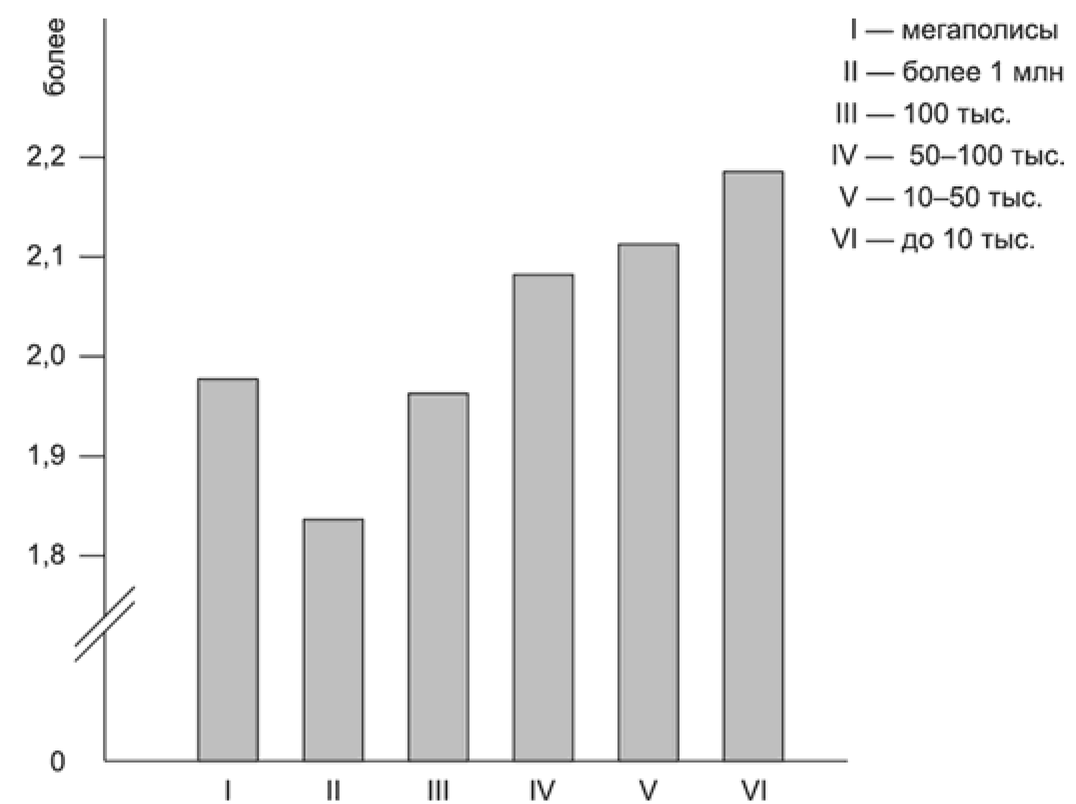


Рис. 10.1. Выраженность гелотофобии в зависимости от численности населения

10.7. Боязнь наказания

Старые, основанные на страхе методы воспитания детей с помощью запугивания, критики, неодобрения и наказаний еще не утратили своей силы, такие устаревшие методы воспитания, как крики, оплеухи, наказания, заточение, неодобрение, унижение и упреки, оказывают на них гораздо более сильное негативное воздействие. В прошлом тумаки заставляли детей бояться авторитета и следовать правилам. Сейчас они влекут за собой диаметрально противоположные результаты. Боязнь наказания дети компенсируют агрессивным поведением, отвечают насилием на насилие.

Естественно, такие методы воспитания не приносят пользы, а в ряде случаев травмируют психику ребенка. А. И. Захаров [110] пишет в связи с этим: «Вспоминается наказанный воспитателем мальчик четырех лет, которого в связи с единственным случаем непроизвольного обмачивания на прогулке долго при всех стыдили, а затем закрыли в туалете. Следствием такого «воспитательного мероприятия» явились длительные нервные подергивания лица и тела. В другом случае девочку восьми лет закрыл в темном сарае на даче мальчик. Вечером девочка долго не могла заснуть и кричала во сне. В последующие дни голос прерывался от волнения, и вскоре было замечено заикание, прошедшее только после серии направленных лечебных игр».

В процессе учебы и профессиональной деятельности страх наказания может сковывать инициативу людей, «связывать руки». Они готовы отказаться от многих своих желаний только потому, что боятся наказания в случае провала или совершения ошибки.

Строгое и жестокое воспитание нарушает эмоциональное развитие ребенка и ведет к развитию тревожных расстройств, социальных фобий, приступов паники, убеждены канадские психотерапевты.

Жесткая дисциплина в семье, физические наказания и психологическое давление на ребенка – все это оказывает сильное негативное воздействие на детское сознание. Ктаким выводам пришли специалисты после изучения того, каким образом анатомия и физиология

мозга зависят от воспитания в детстве.

Медики провели сканирование мозга подростков с помощью функциональной магнитно-резонансной томографии и соотнесли результаты с симптомами страха и тревоги из-за строгого воспитания в семье. Оказалось, что две специализированные структуры в мозге образуют нейронные цепи страха и играют роль посредника в возникновении беспокойства.

По материалам Интернета [http://zdorovieinfo.ru]

В какой-то момент страх захватывает ребенка настолько, что он больше никогда не делает то, чего действительно хочет. Эта помеха мешает повзрослевшему человеку быть самим собой и заставляет только казаться кем-то для других. Возникает желание всем угодить, чтобы в глазах других казаться тем, кем его хотят видеть.

При этом страх перед наказанием используется обществом в различных формах для профилактики и проявлений «неправильного» поведения как детей, так и взрослых. Например, страх перед наказанием оказывает профилактическое воздействие на проявление агрессии, если учитываются некоторые факторы.

Первый фактор эффективности наказания: сила гнева потенциального агрессора. Исследования ученых показали, что при умеренной провокации и соответственно несильном гневе страх перед наказанием может уберечь человека от открытой агрессии. Когда же провокация и возникающий при этом гнев по-настоящему сильны, страх наказания может совершенно не оказать на агрессора никакого сдерживающего влияния. В ярости он совсем себя не контролирует.

Бэрон [340] в ходе эксперимента выделил две группы испытуемых. Затем помощник исследователя в одной группе провоцировал гнев у ее участников, тогда как другая группа не испытывала провокаций с его стороны. После этого испытуемым обеих групп предоставили возможность «отплатить по заслугам» обидчику разрядами электрического тока. При этом одной трети участников опыта сообщили, что их жертва никогда не сможет отомстить им. Другой трети сказали, что им, вероятно, представится возможность отомстить. А третьи узнали, что у них наверняка будет возможность «вернуть должок». Результаты опыта показали, что сила тока электрического разряда, которую выбирали неспровоцированные участники, снижалась по мере того, как возникала вероятность ответного удара. Следовательно, в данном случае страх ответного возмездия (наказания) оказывал непосредственное влияние на испытуемых. Зато спровоцированные испытуемые практически не испытывали страха перед возможным ответом (наказанием). Такие результаты свидетельствуют, что страх наказания может быть весьма эффективным, но только в том случае, когда потенциального агрессора не провоцировали сильно и интенсивно.

Второй фактор: размер выгоды от агрессивного поведения. Еще одним фактором, усиливающим или ослабляющим страх перед возможным наказанием, может быть осознание того, насколько выгодно будет прибегнуть к агрессии. Когда результатом агрессии может стать получение, например, огромной денежной прибыли или переход на значимую ступень в социальной иерархии, страх возможного наказания может уже не остановить потенциального агрессора от совершения агрессии. И наоборот, когда выгода неочевидна или незначительна, страх наказания, скорее всего, воспрепятствует агрессивному поведению.

Третий фактор: сила возможного наказания. Страх наказания будет дополнительно усиливаться в зависимости от суровости наказания, что и было доказано исследованиями, однако был выявлен ряд исключений из этого правила, поэтому влияние страха наказания на открытую агрессию будет относительно невелико до тех пор, пока страх не станет очень сильным. Но верно и обратное – сила страха, испытываемая перед наказанием, определяет, насколько эффективно само наказание.

Четвертый фактор: неотвратимость наказания. Еще одним весьма значительным

фактором, влияющим на страх перед наказанием, является вероятность того, что агрессор понесет неизбежное наказание. Пустые угрозы, редко и бессистемно осуществляемые, на практике могут даже спровоцировать агрессию. Например, воспитатели и родители часто злоупотребляют угрозой наказания, не реализуя само наказание: «Если будешь обижать Колю, никогда больше не разрешу тебе играть с ним», «Не хочешь быстро собираться в детский сад, оставлю одного дома», «За то, что плохо себя ведешь, переведу в младшую группу». Рано или поздно ребенок поймет, что угроза остается лишь угрозой. Но на данном этапе невыполнение обещания рождает у него надежду на безнаказанность, тем самым подрывая авторитет взрослых.

10.8. Боязнь («страх») Бога[32]

Боязнь Бога – это обычно плоды воспитания. Если со всеми остальными страхами человек пытается бороться, то страх вообще и в частности перед Богом преднамеренно культивируется церковниками (священниками или преподавателями Закона Божьего) или набожными родителями, которые сами являются обладателями такого отношения к Богу. Во многих священных писаниях необходимость такой боязни настойчиво внедряется в сознание верующих, ибо считается, что страх перед Богом спасает людей от злых дел. «Бога бойтеся, царя чтите», – писал апостол Петр. «Бога бойся и заповеди Его храни, – говорит Екклесиаст. – Ибо если мы из страха наказания не делаем грехов, явно, что если б не надлежало подвергнуться этим ужасам, то мы, имея грехолюбивое расположение, конечно, делали бы их, не останавливаясь. Если же не по страху наказания, но по отвращению к самим грехам воздерживаемся от них, то действуем по любви к Владыке своему, боясь прогневать Его».

«Страх Божий есть начало добродетели. Умудрись положить в основание путешествия твоего страх Божий, и в немногие дни окажешься при вратах Царствия. Страх есть отеческий жезл, управляющий нами, доколе не достигнем духовного рая благ», – говорит святой Исаак Сирский.

«Мы нуждаемся в смиренномудрии и страхе Божием столько же, сколько в дыхании. Начало и конец духовного пути – страх Господень» – слова преподобного Пимена Великого.

«Вера правая и глубоко внедренная рождает страх Божий; страх же Божий научает нас соблюдению заповедей: ибо, где страх, там соблюдение заповедей; в соблюдении же заповедей состоит деятельная добродетель, которая есть начало созерцания; плод же всего сего – бесстрастие; чрез бесстрастие же водворяется в нас любовь; а о любви говорит возлюбленный ученик: Бог любы есть, и пребываяй в любви, в Бозе пребывает, и Бог в нем пребывает», – святой отец Федор Едесский.

Авва Иаков сказал: «Как светильник, поставленный в темной комнате, освещает ее; так и страх Божий, когда вселяется в сердце человека, просвещает его и научает всем добродетелям и заповедям Божиим».

Если бы страх не был благом, то ни отцы не приставляли бы надзирателей к детям, ни законодатели начальников к городам. Что ужаснее геенны? Но нет ничего полезнее страха ее, потому что страх геенны приносит нам венец царствия. Где страх, там нетзависти; где страх, там не мучитсребролюбие; где страх, там погашен гнев, усмирена злая похоть, искоренена всякая безумная страсть. И как в доме воина, постоянно вооруженного, не посмеет появиться ни разбойник, ни вор, ни другой подобный злодей: так, когда и страх объемлет души наши, ни одна из низких страстей не может легко войти в нас, но все удаляются и бегут, гонимые отовсюду силою страха. И не эту одну пользу получаем мы.

---

32 При написании данного параграфа использованы материалы Интернета [http://lib.eparchiasaratov.ru/books/n]; цитаты богословов и ссылки на них см. этот же источник.

Где страх, там и заботливость о милостыне, и усердие к молитве, слезы теплые и непрерывные, и стенания, выражающие великое сокрушение. Ничто так не истребляет греха, а добродетели не способствует расти и процветать, как непрестанный страх. Поэтому, кто не живет в страхе, тому невозможно быть добродетельным; так какживущему в страхе невозможно грешить. Если бы страх не был благом, Христос не изрек бы много и продолжительных наставлений о тамошнем наказании и мучении. Страх есть не иное что, как стена и ограда и крепость несокрушимая; а нам и нужно великое ограждение, потому что отовсюду множество засад.

Иоанн Златоуст

Нередко бывает, что набожные мамы во имя добра пугают своих детей: «Так нельзя говорить (делать)! Господь Бог накажет тебя! Господь Бог видит тебя! Господь Бог будет гневаться!» – это те предложения, которые, как часто считают родители, должны помочь им обуздать неуправляемость своих детей. Родители не дают себе отчета в том, какие фатальные последствия может иметь такой способ воспитания.

Нельзя не отметить противоречивость позиций богословов по отношению к страху перед Богом. Начну с того, что имеется различное понимание страха. Как пишет благочестивый Феофилакт Болгарский, слово *страх* употребляется в различных значениях. Во-первых, это страх сознательный; его называют совестию; он же называется и благоговением. В этом смысле можно говорить о *благоговейном страхе* перед Богом как обладающем всемогуществом. Во-вторых, страх, исполненный страсти, испытываемый при предстоящем наказании. В-третьих, это страх первоначальный, который бывает у приступающих к Господу вследствие сознания, что за многие свои проступки они достойны наказания; таким страхом побуждаемая, пришла ко Господу упоминаемая в Евангелии блудница. Страхом еще называется страх совершенный, который присущ всем святым. Ибо они боятся, чтобы у них не оказалось недостатка в чем-либо таком, что должно быть у проникнутых совершенною любовию.

Чувство страха пред Богом, объясняет епископ Игнатий, нельзя понимать в грубом обманчивом понимании какого-то животного бессознательного страха. Чувство страха пред Богом есть одно из возвышенных чувств, которые доступны христианину. Он пишет: «Высоко и вожделенно ощущение страха Божия!

При действии его часто ум притупляет свои очи, престает произносить слова, плодить мысли; благоговейным молчанием, превысшим слова, выражает сознание своего ничтожества и творит невыразимую молитву, рождающуюся от этого сознания. Чувство страха пред Богом, равное глубочайшему благоговению пред Ним, возникает у каждого христианина при размышлении о необъятном величии Существа Божия и при сознании своей ограниченности, немощи и греховности».

Знаменитый религиовед и теолог Рудольф Отто считал, что опыт встречи с Богом всегда выражается в двух чувствах: mysterium tremendum – тайна, приводящая в трепет, ужас; mysterium fascinans – тайна завораживающая, очаровывающая. Величие Бога и страшит, и манитодновременно. Это страх, смешанный с восторгом, страх, который возвышает душу.

По материалам Интернета [http://mbchurch.ru/publications/arti]

Нельзя не заметить противоречия в понимании роли страха перед Богом у разных авторов. Например, одни пишут, что это большое препятствие в построении взаимоотношений любви с Богом. При этом ссылаются на Иисуса, который призывает людей, чтобы они преодолевали страхи и вверяли свою жизнь Господу. Иисус ясно говорит о том, что податливость страхам – это результат малой веры. Другие же, как епископ Игнатий,

утверждают, что единственно правильный и безопасный путь к любви Божией, согласно учению Святых Отцов, – в воспитании в своей душе страха перед Богом. Священное Писание неоднократно говорит о страхе Божием и полагает его началом премудрости. Святой апостол Павел заповедует всем христианам: «Со страхом и трепетом спасение свое соделывайте».

Глава 11. Возрастно-половые особенности проявления страха и боязни

В каждом возрасте проявляются разные страхи, что зависит от процессов созревания и развития людей [426], а возможно, и от генетических факторов. Так, представитель биогенетического направления С. Холл (цит. по [303]) распространял биогенетический закон и на онтогенез страха. Он утверждал, что ребенок переживает в процессе своего развития страхи, которые испытали животные, а затем люди на различных этапах антропогенеза. Он писал, что в детских страхах сохранились многочисленные следы первоначальной психоплазмы, из которой первобытный человек создавал многочисленные волшебные демонические существа.

Доказательством биогенетического детерминизма, с точки зрения С. Холла, являются многочисленные рационально необъяснимые детские страхи. Боязнь животных более чем другие виды страха походит на исчезнувшие рефлексы и отголоски психических состояний первобытного человека, наличие которых у современного ребенка нельзя объяснить ни фактами его индивидуальной жизни, ни нынешними условиями его существования. Эти формы страха интерпретируются автором как инстинктивный страх, т. е. не имеющий опоры в индивидуальном опыте. Также источником страха у детей является тяжелый личный опыт и влияние социальной среды. Понимая страх как неустранимую реакцию души, С. Холл отмечает, что существует возможность его приведения в границы здоровой реальности.

Выделение в детском страхе наследственной, инстинктивной основы поддерживали многие авторы. Так, Д. Селли писал, что инстинктивный страх, преобладающий в фазе раннего детства, в возрасте, соответствующем младшему школьному, все более замещается страхом «по опыту», т. е. социальным (цит. по [177]).

11.1. Страхи младенцев и малышей

Первичная эмоция страха на сильный раздражитель (испуг) наблюдается уже у новорожденного. Затем появляются и другие страхи.

Изучая поведение младенцев, физиологи и психиатры установили, что новорожденные дети очень боятся резкихзвукови падений. Это надо учитывать с первых же дней появления ребенка на свет. Рассмотренные рефлекторные формы реагирования имеют безусловный, т. е. врожденный, характер и обычно нивелируются в течение первого полугодия жизни. Значительно ослабевает к четвертому месяцу жизни и рефлекс вздрагивания. Ноудетей. нервно ослабленных вследствие эмоционального стресса, перенесенного матерью во время беременности, а также при конфликтной семейной обстановке он сохраняется и во втором полугодии жизни и проявляется всевозрастающим чувством страха. Здесь вздрагивание является ответом уже на испуг, испытываемый ребенком.

В первые месяцы второго полугодия жизни, когда ребенок начинает ползать, он подвергается большей опасности. Все младенцы в этом возрасте уже разделяются по характеру реагирования на опасность. Одни почти сразу, а другие после многочисленных проб и ошибок проявляют известную осторожность – не глотают несъедобные предметы, вовремя останавливаются перед препятствием и т. д. Такое раннее избегание опасности говорит не только о ярко выраженном инстинкте самосохранения, но и о некотором врожденном беспокойстве у детей высокотревожных, нередко болезненных и немолодых

родителей.

Захаров А. И. [110, с. 30]

Проведенный А. И. Захаровым [110] опрос двухсот матерей детей одного – трех лет показал, что наиболее частым у детей второго года жизни является страх неожиданных звуков (52 % мальчиков и 52 % девочек). На втором месте находится страх одиночества (44 % мальчиков и 34 % девочек), затем идут страхи боли, уколов и связанная с этим боязнь медицинских работников. В два года страхи боли и уколов выдвигаются на первый план (каждый второй мальчик или девочка), затем следуют страхи одиночества (у девочек 48 %, у мальчиков 36 %). По сравнению с первым годом уменьшается страх неожиданных звуков (каждый третий мальчик и девочка). Это указывает на уменьшение безусловно-рефлекторных, инстинктивно обусловленных страхов, и нарастание страхов, имеющих главным образом условно-рефлекторную природу происхождения (боль, уколы, медработники). К двум годам существенно увеличиваются, особенно у мальчиков, страхи перед засыпанием, что связано с более частыми у них кошмарными сновидениями.

Страх отделения от объекта привязанности. После формирования привязанности к матери у многих младенцев появляется страх, когда они видят, что мать собирается в магазин или на работу. Дети полагают, что мать намеревается их бросить. Очевидно, это связано с тем, что ребенок боится потерять защитника, свою безопасность в окружающем мире. Такой страх появляется у шести – восьмимесячных младенцев и достигает кульминации в период от четырнадцати до восемнадцати месяцев.[33] Затем в течение всего младенчества и младшего дошкольного возраста этот страх появляется все реже и с меньшей интенсивностью [410, 512].

Если дети спят с матерями и постоянно поддерживают с ними тесный контакт, то они начинают протестовать против отделения от матери на два-три месяца раньше. Это объясняется тем, что для младенцев, редко находящихся порознь с матерью, любая разлука с ней представляет собой непривычное и пугающее событие [333].

Страх отвержения может возникнуть при рождении в семье братика или сестренки: ребенку кажется, что теперь родители перестанут любить его, обращать на него внимание.

Страх глубины. Когда ребенок начинает ползать, у него появляется страх глубины. Это было выявлено в исследовании с использованием устройства под названием «зрительный обрыв» (рис. 11.1), которое представляет собой доску, расположенную на середине сплошной стеклянной поверхности. Для создания иллюзии глубокого и мелкого конца была использована клетчатая ткань.

В первых экспериментах дети с готовностью оставляли доску в середине стеклянной поверхности, чтобы переползти на мелкую половину, но не хотели переползать на глубокий край, обнаруживая страх перед глубиной, вызванной зрительной иллюзией обрыва. В последующих экспериментах было показано, что боязнь глубины зависит от умения ползать: дети, начавшие ползать, испытывают страх при виде глубины, а их неползающие ровесники – нет [356].[34]

Страх высоты. Это страх при подкидывании и быстром поднятии ребенка. Проявляется у детей одного – трех лет.

Страх перед незнакомцами возникает у младенцев после формирования у них привязанности к родителям или опекунам и достигает своего пика в период с шести – восьми до десяти месяцев [352, 482, 495]. Раньше этот страх не может возникать по той причине, что

---

[33] По утверждению А. И. Захарова [110], уменьшение беспокойства детей при отсутствии матери наблюдается с четырнадцатого месяца жизни.

[34] Исследованию развития страха падения с высоты посвящено также исследование [491].

младенец не умеет еще отличать знакомые лица от незнакомых. По мере своего развития младенцы замечают все новое и необычное.



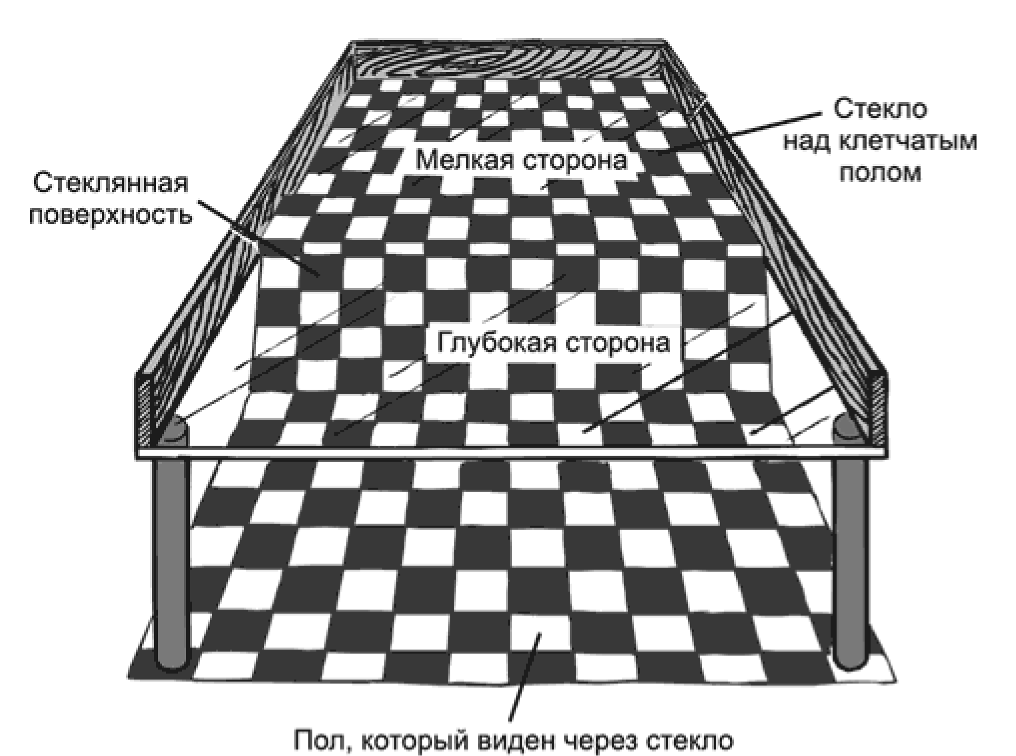


Рис. 11.1. «Зрительный обрыв»

Они отличают людей, которые заботятся о них, от незнакомцев. Каган [407,410] предполагает, что появление этого страха связано с окончательным формированием у младенцев стабильных схем для знакомых лиц и их вероятного местонахождения в пределах дома (если они отсутствуют в поле зрения). Внезапное появление незнакомого лица, противоречащее имеющимся у младенца схемам, отклоняющееся от известного и ожидаемого, вызывает тревогу, пугает ребенка, так как он не в состоянии понять, кто это

такой и что стало со знакомыми ему людьми [335]. Каган полагает также, что страх возникает у младенцев и в том случае, когда они не уверены, где находится родитель (при его отсутствии там, где по предположению ребенка родитель должен был находиться), или когда родитель нарушает свое привычное расположение в знакомых местах, например когда он направляется с сумкой или портфелем в руках к двери [370]. Выявлено, что страх быстрее вызовет стремительное приближение крупного мужчины, чем приближение ребенка [426].

Страх незнакомцев приводит к тому, что ребенок начинает исследовать незнакомые объекты только в присутствии близкого человека.

Затем в течение второго года жизни страх перед незнакомцами (как и страх отделения) постепенно уменьшается [495], и это ослабление объясняют тем, что с появлением возможности ходьбы дети получают возможность исследования многих объектов и становятся менее настороженными по отношению к необычным стимулам, в том числе и дружелюбным незнакомцам [334, 453].

Отмечается, что имеются младенцы, которые не испытывают страха отделения и страха перед незнакомцами, что объясняют меньшей привязанностью к родителям. По данным американских психологов, таких годовалых малышей около 20 %.

Борьба со страхом перед незнакомцами: некоторые полезные советы для докторов и других лиц, чья профессия связана с заботой о детях

В медицинских учреждениях нередко можно увидеть рыдающих малышей, крепко цепляющихся за родителей. Некоторые дети, помнящие предыдущие визиты к врачу, страдают от «страха перед уколами», но большинство просто боязливо реагируют на навязчивые действия доктора, который способен бесцеремонно толкать, пихать и брать на руки не привыкшего к такому обращению ребенка. К счастью, медики (и другой ухаживающий персонал) в сил ах уменьшить детскую тревогу. Для этого можно предложить следующее.

Следует позволять близким ребенка находиться рядом. Младенцы реагируют гораздо более негативно, когда их разлучают с матерями или другими близкими людьми. Большинство детей в возрасте от шести до двенадцати месяцев не выказывают особой настороженности к приближающемуся незнакомцу, сидя на коленях у матери; но хнычут и кричат при приближении постороннего, если находятся в нескольких шагах от матери. ‹…› Очевидно, что доктора и медицинские сестры могут рассчитывать на более конструктивную реакцию со стороны своих маленьких пациентов, если их не разлучают с опекунами.

Следует договориться с близкими младенца о том, что они будут позитивно реагировать на незнакомого малышу человека. Проявление страха перед неизвестным человеком менее вероятно в том случае, если опекун тепло приветствует его или использует позитивные голосовые тона, говоря о нем с младенцем. ‹…› Такие действия позволяют ребенку применить социальное реферирование и сделать вывод, что незнакомец не так страшен, раз нравится маме и папе.

Следует сделать обстановку более знакомой. Страх перед незнакомцами реже проявляется в привычной обстановке. Например, только немногие десятимесячные дети подозрительно относятся к незнакомцам, находясь у себя дома, но большинство младенцев негативно реагировали на них. подвергаясь тестированию в лаборатории. ‹…› Конечно, сегодня многие медицинские процедуры невозможно осуществить на дому у пациентов, но медицинский кабинет для приема детей младшего возраста можно уподобить домашней обстановке. Например, в одном углу можно поместить привлекательную машинку, а на стене повесить плакат с изображениями из мультфильмов и иметь наготове одну или две мягкие игрушки, с которыми ребенок мог бы поиграть.[35] Следует учитывать и временные

---

[35] Могу засвидетельствовать эффективность этого метода: моя внучка, к моему удивлению, безбоязненно и, как мне показалось, даже с удовольствием неоднократно посещала детского стоматолога и рассказывала мне

особенности привыкания ребенка к незнакомой обстановке: хотя подавляющее большинство (90 % десятимесячных младенцев) становятся угнетенными при приближении незнакомца в течение первой минуты пребывания в непривычной обстановке, только около половины детей отреагируют на него негативным образом, если у них было десять минут на привыкание к этой обстановке. ‹…› Возможно, походы к врачу меньше пугали бы детей младшего возраста, если бы медики на несколько минут оставляли их в кабинете с родителями, давая малышам ознакомиться с обстановкой, и только затем входили бы сами.

Следует быть чутким, ненавязчивым незнакомцем. Тот факт, что реакция младенца на незнакомца зависит от поведения последнего, не вызывает удивления. ‹…› Встреча, скорее всего, пройдет наилучшим образом, если незнакомый ребенку человексначала сохранит дистанцию, азатем медленно приблизится, улыбаясь, протягивая знакомую игрушку или предлагая заняться знакомой деятельностью. ‹…› Кроме того, хорошо, если врач временно принимает на себя роль опекуна, улавливая оттенки сигналов, подаваемых младенцем. ‹…›Дети предпочитаютиметьделостеми незнакомцами, которых могут контролировать! Назойливые незнакомцы, быстро приближающиеся и навязывающие себя ребенку (например, пытаясь взять его на руки, хотя тот еще не успел приспособиться к обстановке), вероятно, получат такую реакцию, какую заслуживают.

Постарайтесь выглядеть менее необычным с точки зрения ребенка. Страх перед незнакомцами частично зависит от их внешнего вида. Джером Каган ‹…› доказал, что младенцы формируют психические представления, или схемы, для лиц, встречаемых в повседневной жизни, и могут быть легко напуганы людьми, чья внешность с трудом ассимилируется существующими схемами. В результате врач, одетый в белый халат и с неизвестным предметом (стетоскопом) вокруг шеи, может вызвать немалую настороженность у младенцев или малышей постарше! Пусть педиатры не имеют возможности изменить многие особенности внешности, например массивный нос или шрам на лице), нередко вызывающие настороженность у детей, зато они могут спрятать свои инструменты и заменить белую униформу более «привычными» нарядами, которые помогут их самым маленьким пациентам признать во врачах членов человеческой расы.

Шеффер Д. Дети и подростки. Психология развития. СПб.: Питер, 2003. С. 582–583

Что касается лицевой экспрессии страха и ее различения от других негативных эмоций, то у младенцев одни и те же индикаторы могут свидетельствовать как о страхе, так и о страдании. Отчетливые различия в мимике этих состояний появляются у более старших детей.

Страх перед необычностью объекта. У малышей фактором страха может быть необычность объекта, с которым они сталкиваются. Когда детям предъявляли объемные маски искаженных человеческих лиц, страх проявили 20 % семимесячных детей и около 35 % детей в возрасте четырнадцати месяцев.

11.2. Страхи и боязни дошкольников

После трех лет у детей обычно появляется боязнь животных и темноты[36], достигая

потом, какие там интересные игрушки.

[36] Собственно, дети боятся не самой темноты, а того, что может скрываться в темном помещении, т. е. неизвестности или страшных персонажей, созданных их фантазией. Очевидно, что часть этих страхов (боязней) обусловлена чтением детям страшных сказок, просмотров детьми аналогичных мультфильмов. Однако нельзя исключать и инстинктивную боязнь темноты как наличие определенного архетипа, переданного современным людям их далекими предками как боязнь неизвестного.

пика в четыре года. Побывав в больнице, они начинают бояться уколов и людей в белых халатах, причиняющих боль. Дети боятся спать одни при выключенном свете. Обсуждая природу этого страха, К. Д. Ушинский [276] писал, что Рид и Руссо думают, что дети уже по природе боятся темноты, но что он скорее согласен с Бэном, отвергающим эту боязнь. Темнота, писал К. Д. Ушинский, скрывая от нас окружающее, может сильно способствовать развитию в нас всякого рода страхов, которые зависят уже от других причин, но сама по себе темнота едва ли может быть причиной страха.

Как и человек на ранних ступенях своего социального развития, ребенок первых лет жизни боится всего нового и неизвестного, одушевляет предметы и сказочные персонажи, опасается незнакомых животных и верит что он и его родители будут жить вечно. У маленьких детей все реально, следовательно, их страхи также носят реальный характер. Баба-яга – это живое существо, обитающее где-то рядом, а Дядя только и ждет, чтобы забрать их в мешок, если не будут слушаться родителей. Только постепенно складывается объективный характер представлений, когда учатся различать ощущения, справляться с чувствами и мыслить абстрактно-логически. Усложняется и психологическая структура страхов вместе с приходящим умением планировать свои действия и предвидеть действия других, появлением способности к сопереживанию, чувством стыда, вины, гордости и самолюбия. Эгоцентрические, основанные на инстинкте самосохранения, страхи дополняются социально опосредованными, затрагивающими жизнь и благополучие других, вначале родителей и ухаживающих за ребенком, а затем и людей вне сферы его непосредственного общения.

Захаров А. И.[110]

Между тем родители из индейского племени навахо считают, что детские страхи – нормальная и здоровая реакция; они полагают, что бесстрашным ребенком руководит невежество и безрассудство. Так, в одном из исследований [501] родители из племени навахо перечислили около двадцати двух источников страха своих детей, включая боязнь сверхъестественных существ. В противоположность этому англо-американские родители из сельских районов штата Монтана назвали в среднем по четыре причины страха своих детей.

А. Джерсилд и Ф. Холмс [405] показали, что к шести годам боязнь звуков и незнакомых предметов постепенно уменьшается, а страх перед воображаемыми ситуациями в возрасте пяти-шести лет заметно усиливается (рис. 11.2). Через полвека было показано, что страх темноты, боязнь одиночества, чужих людей и незнакомых предметов стали появляться в более раннем возрасте [376].

По данным П. С. Зобова [116], в дошкольном возрасте преобладают мнимые (выдуманные, фантастические) страхи над реальными, в содержании которых фигурируют фантастические образы из прочитанных сказок, фильмов ужасов и т. п.; в последующие годы значимость мнимых опасностей снижается, а реальных – возрастает (табл. 11.1).

Обращает на себя внимание смена доминирующих боязней в каждой возрастной группе. У четырехлетних доминирует боязнь темноты, у пятилетних – боязнь животных, у шестилетних – боязнь смерти, у семилеток – боязнь опоздания в школу и боязнь ошибки.

Другая тенденция – уменьшение с возрастом частоты проявления одних видов боязней и появление новых видов боязней.

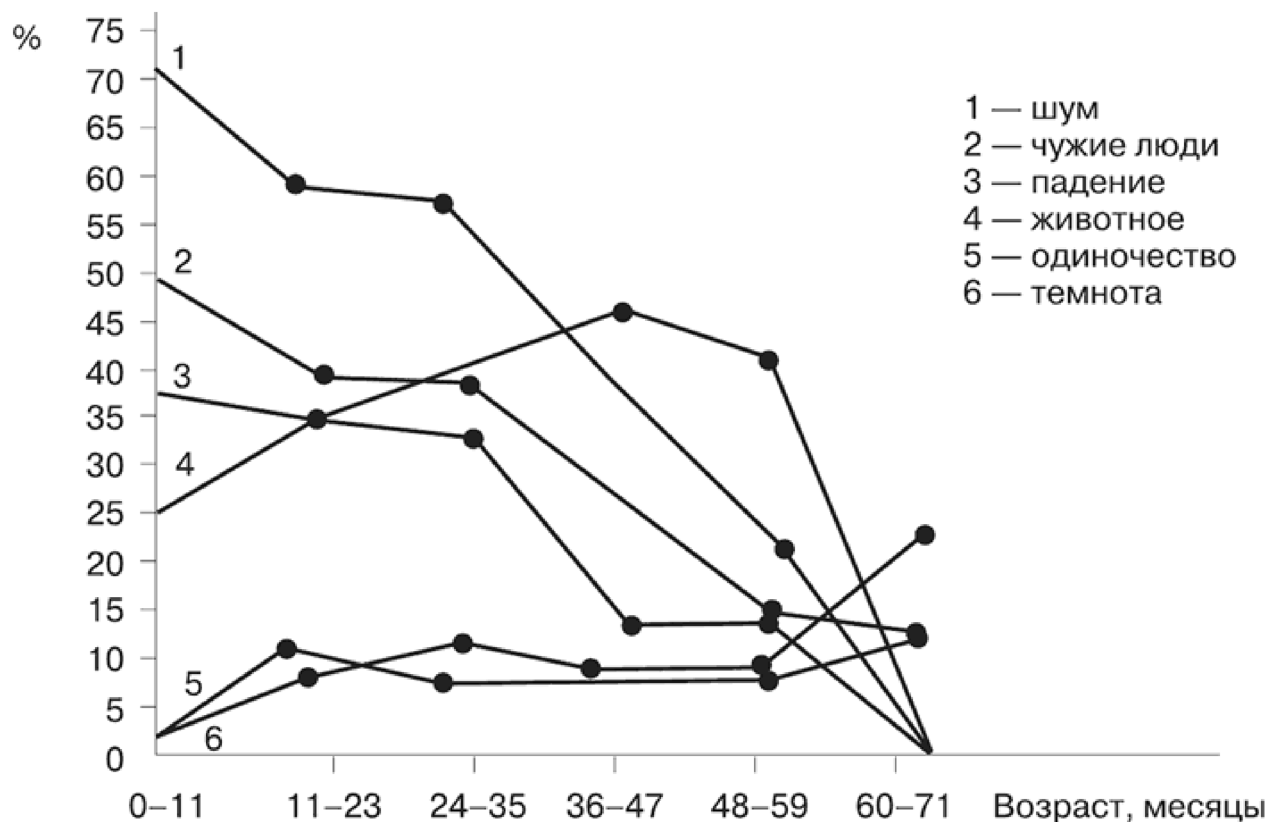


Рис. 11.2. Стимулы, вызывающие страх у детей до шести лет

Опрос А. И. Захаровым [ПО] младших дошкольников показал, что наиболее частые страхи перед Бабой-ягой, Кощеем и Бармалеем наблюдаются у мальчиков в три года, у девочек в четыре года (соответственно 34, 28 и 34 % мальчиков и 50, 42 и 47 % девочек).

Маша [три года два месяца]

Вечером зашла ко мне:

– Давай книгу читать.

– Какую?

– Много-много разных.

– Ну все-таки, какую? «Амба-Хамба» хочешь? – Нет.

– Почему?

– Я боюсь там хозяина, которого собака укусила.

‹…› Огорчительно, что не проходят ее страхи. Стоит ей остаться одной в комнате, как уже слышишь:

– Боюсь! Я боюсь!

Мама говорит, что Машка ей не один раз жаловалась, будто ей мерещатся какие-то глаза. И бабушке она говорила:

– Бабушка, ты видишь? ОН смотрит!

А сегодня под утро проснулась и разбудила мать:

– Мама, я боюсь. ОН там стоит… с глазами вот такими. ‹…›

Маша [четыре года один месяц]

Засыпает вечером хорошо. И не боится. Сама заметила это и похвалилась:

– Мамочка, я теперь не боюсь спать (одна).

Вообще, кажется, прошел, слава богу, этот период страхов, когда она на каждом шагу подвывала: «Бою-у-усь. Собаку боюсь! Машину боюсь! В коридоре боюсь. На кухне боюсь».

Пантелеев Л. Наша Маша. Книга для родителей. Л.: Детская литература, 1976. С. 144, 145,260.

Таблица 11.1. Выраженность боязней у дошкольников, % случаев

Вид боязни	Четыре года	Пять лет	Шесть лет	Семь лет
Незнакомых людей	22	–	–	–
Одиночества	11	–	–	–
Нападения	–	19	–	–
Смерти	–	–	47	–
Родительского наказания	–	–	15	–
Опоздания	–	–	–	24
Стихийных бедствий	–	–	–	18
Войны	–	–	–	16
Ошибки	–	–	–	22
Темноты	41	12	11	9
Животных	–	53	18	11
Сказочных персонажей	26	16	9	–

Среди реальных страхов в дошкольные годы первое место занимает боязнь воды; второе – страх, вызванный угрозой нападения животных, третье – боязнь падения с большой высоты и боязнь дорожно-транспортных происшествий.

По данным Е. М. Здесенко [111], в четыре года у детей доминирует страх темноты (41 % ответов), в пять лет – боязнь животных (53 % ответов), в шесть лет – страх собственной смерти и смерти родителей (47 % ответов).

А. И. Захаров [109], выделив двадцать девять страхов детей, путем опроса последних выявил существенное увеличение их количества в преддошкольном возрасте (табл. 11.2). Кроме того, обнаружилось, что у девочек количество страхов больше, чем у мальчиков, за исключением показателей в трехлетнем возрасте.

У многих дошкольников возникновение страха темноты связано с их фантазиями и сновидениями, а не с реальными событиями их жизни. Тигры и привидения могут возникать в воображении ребенка в результате противоречия между его зависимостью и стремлением к автономии.

Таблица 11.2. Среднее количество страхов у детей разного возраста

Возраст	Мальчики	Девочки
Три года	9	7
Четыре года	7	9
Пять лет	8	11
Шесть лет	9	11
Семь лет (дошкольники)	9	12
Семь лет (школьники)	6	9

Боязнь наказания. Этот вопрос уже обсуждался в параграфе 10.7. Добавлю лишь, что частые и особенно жестокие физические наказания за проступки могут вызвать у детей боязнь ответственности и, чтобы избежать ее, неадекватное поведение. А. И. Захаров [110] в связи с этим приводит один случай, имевший место в больнице с очень послушным, тихим, серьезным мальчиком шести лет, который нечаянно разбил термометр. Ребята, находившиеся с ним в одной палате, дружно заявили, что медицинская сестра накажет его, и

страх перед этим у фобического мальчика был настолько велик, что он, не задумываясь, разжевал градусник вместе с ртутью и проглотил, скрывая следы своего «преступления».

Из сказанного не следует, однако, что родители и взрослые должны полностью отказаться от наказания детей, но оно должно применяться дозированно и в адекватной форме.

Насколько будет выражена та или иная боязнь и будет ли она выражена вообще, зависит от индивидуальных особенностей психического развития и конкретных социальных условий, в которых происходит формирование личности ребенка. Многое зависит от особенностей родителей и обстановки в семье. Так, Л. В. Орлова [211], опросив сто сорок детей в возрасте пяти-шести лет и сто пять родителей, выявила, что внушенные боязни дошкольников – результат усвоения чужого, и прежде всего родительского, опыта под влиянием внушения.

Это доказывается тем, что существует позитивная связь между уровнями боязни родителей и уровнями внушенных боязней у детей старшего дошкольного возраста.

Вследствие этого уровень боязни родителя является предиктором выраженности внушенных боязней у детей старшего дошкольного возраста.

Л. В. Орлова показала также, что внушенных боязней у дошкольников больше, чем невнушенных (рис. 11.3).

А. И. Захаров отмечает, что у детей, живущих в отдельных квартирах, боязни встречаются чаще, чем у детей из коммунальных квартир (особенно у девочек), и объясняет это тем, что в коммунальной квартире много взрослых, больше сверстников, возможностей для совместных игр и меньше боязней. В отдельных квартирах дети лишены непосредственных контактов друг с другом, у них больше вероятность появления боязни одиночества, темноты, страшных снов, чудовищ и т. д. В первую очередь это относится к единственным детям, по отношению к которым взрослые проявляют больше беспокойства и опеки.

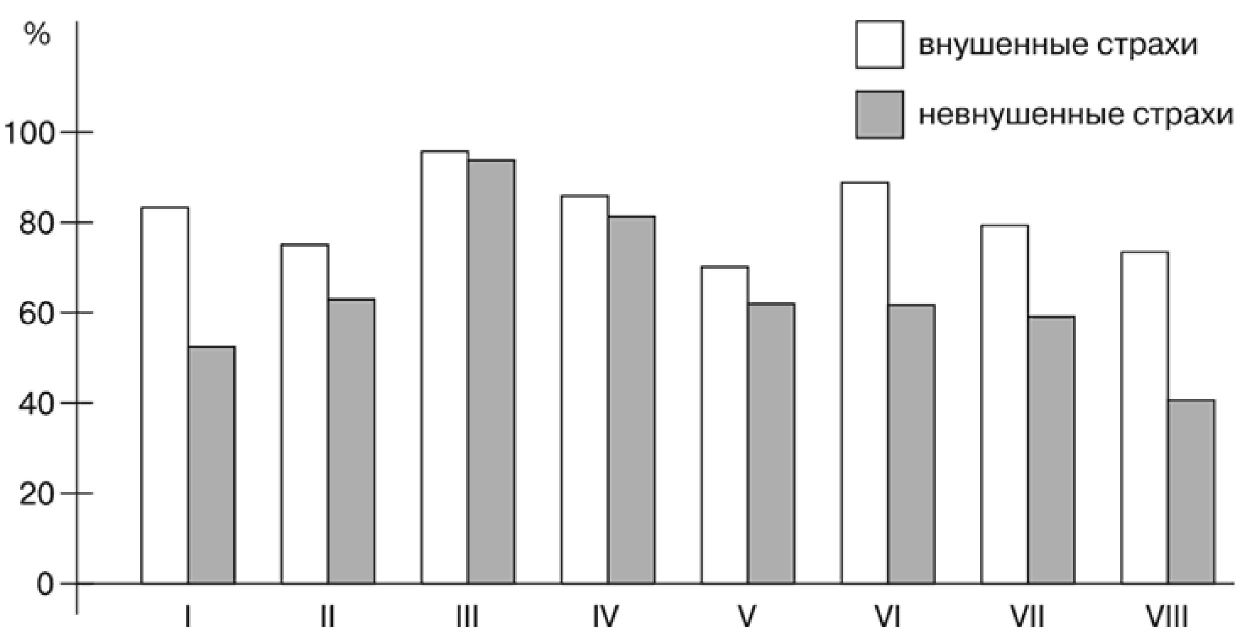


Рис. 11.3. Выраженность внушенных и невнушенных боязней у дошкольников. По вертикали – выраженность боязней, %; по горизонтали: I – медицинские боязни; II – боязнь причинения физического вреда; III – боязнь смерти; IV – боязнь животных; V – боязнь сказочных персонажей; VI – боязнь страшных снов, боязнь темноты; VII – социально опосредованные боязни; VIII – пространственные боязни

Еще одним фактором, способствующим появлению боязни у детей, является *отсутствие эмоционально насыщенных игр,* которые всегда были самым естественным способом изживания страхов, так как в них в иносказательной форме воспроизводятся

многие из вызывающих страх жизненных коллизий. Не играют же дети во многом потому, что имеют слишком строгих родителей, считающих игру баловством и пустым времяпрепровождением.

Главенство в семье матери или отца. Склонность детей к различным видам боязни, пишет А. И. Захаров, может быть связана с постоянно испытываемой матерью нервно-психической перегрузкой вследствие вынужденной или преднамеренной подмены семейных ролей (прежде всего роли отца). Так, мальчики и девочки боятся чаще, если считают главной в семье мать, а не отца. Работающая и доминирующая в семье мать часто беспокойна и раздражительна в отношениях с детьми, чем и вызываются ответные реакции беспокойства. Доминирование матери приводит к недостаточно активной позиции и недостаточному авторитету отца в семье, что затрудняет общение с ним мальчика и увеличивает возможность передачи беспокойства со стороны матери. Если мальчики пяти – семи лет в воображаемой игре «Семья» выбирают роль не отца, как это делают большинство их сверстников, а матери, то боязней у них больше.

Вообще, отмечает А. И. Захаров, матери ввиду более тесного биологического и эмоционального контакта с детьми склонны в большей степени, чем отцы, передавать свои страхи, хотя бы в силу инстинктивного стремления предохранить от повторения своих страхов. Но именно этим привлекается особое внимание к опасности, лежащей в основе того или иного страха. Если учесть тревожность матерей, беззащитность детей и неуверенность в себе, то появление страхов не будет казаться чем-то необычным. В целом матери более «успешно» передают детям беспокойство, тревожность, страхи, а отцы – мнительность, сомнения в правильности своих действий. Вместе это и порождает тревожно-мнительный способ реагирования у детей как базис возникновения страхов, опасений, предчувствий и сомнений.

На количество боязней оказывает влияние *состав семьи.* У девочек и мальчиков старшего дошкольного возраста число страхов заметно выше в неполных семьях, что подчеркивает особую чувствительность этого возраста к разрыву отношений между родителями. Именно в пять – семь лет дети в наибольшей степени стремятся идентифицировать себя с родителем того же пола, т. е. мальчики хотят быть во всем похожими на наиболее авторитетного для них в эти годы отца как представителя мужского пола, а девочки – на свою мать, что придает им уверенность в общении со сверстниками своего пола. Если у мальчиков отсутствие отца и защиты с его стороны, как и чрезмерно опекающее, замещающее отношение матери, ведет к несамостоятельности, инфантильности и страхам, то у девочек нарастание страхов зависит скорее от самого факта общения с беспокойной, лишенной опоры матерью.

Количество детей в семье. Наиболее подвержены боязням единственные дети в семье. Единственный ребенок, пишет А. И. Захаров, «находится, как правило, в более тесном эмоциональном контакте с родителями и легко перенимает их беспокойство. Родители, нередко охваченные тревогой не успеть что-либо сделать для развития ребенка, стремятся максимально интенсифицировать и интеллектуализировать воспитание, опасаясь, что их чадо не будет соответствовать непомерно высоким в их представлении социальным стандартам. В результате у детей возникают внушенные, зачастую необоснованные страхи не соответствовать чему-либо, быть непризнанным кем-либо» [НО, с. 28]. Нередко единственный ребенок в семье не может справиться со своими переживаниями и боязнями и ощущает себя несчастным в своем «счастливом» детстве. Увеличение числа детей в семье, когда есть с кем пообщаться, поиграть, обычно способствует уменьшению страхов, в то время как увеличение числа взрослых может действовать противоположным образом, если они заменяют ребенку весь окружающий мир, создавая искусственную среду, в которой нет места сверстникам, детскому смеху, радости, проказам, непосредственному выражению чувств.

Возраст родителей. А. И. Захаров отмечает, что немаловажное значение для возникновения тревоги и боязней у детей имеет возраст родителей. Как правило, у молодых,

эмоционально непосредственных и жизнерадостных родителей дети менее склонны к проявлениям беспокойства и тревоги. У «пожилых» родителей (после тридцати и особенно после тридцати пяти лет) дети более беспокойны, что отражает преимущественно тревожность матери, поздно вышедшей замуж и долго не имевшей детей.

Возвращаясь в возраст трех – пяти лет, заметим, что страхов значительно меньше у детей, имеющих возможность общения со сверстниками. Это неудивительно, поскольку именно тогда раскрывается вся палитра эмоций, приобретаются навыки защиты, адекватного восприятия неудачи и гибкость поведения в целом. В этом отношении гораздо лучше лишний раз сходить на детскую площадку и постараться через совместную игру наладить взаимодействие детей разного пола, чем посетить врача с единственной целью получения очередной дозы транквилизаторов для неконтактного и боязливого, с точки зрения родителей, ребенка. Нужен здесь не транквилизатор, а активизатор – сверстники и собственная активность родителей, своевременно поддерживающих и развивающих инициативу детей и играющих с ними.

Способствует страхам и более чем благополучная атмосфера в семье, но с чрезмерной опекой, постоянным нахождением рядом взрослых, предупреждением каждого самостоятельного шага ребенка. Всем этим непроизвольно подчеркивается, что он слабый и беззащитный перед окружающим его миром, полным неизвестности и опасности.

Не дает сформироваться адекватной психологической защите от страхов и слишком уступчивое, нерешительное поведение родителей, постоянно сомневающихся в правоте своих действий и уже этим обнаруживающих непоследовательность своих требований и решений.

Захаров А. И. [110, с. 62]

Типичным для детей в возрасте пяти – семи лет, пишет А. И. Захаров, является боязнь чертей как нарушителей социальных правил и сложившихся устоев, а заодно и как представителей потустороннего мира. В большей степени подвержены боязни чертей послушные дети, испытавшие характерное для возраста чувство вины при нарушении правил, предписаний по отношению к значимым для них авторитетным лицам.

А. И. Захаров пишет, что есть так называемые немые страхи, часто отрицаемые детьми при опросе, но признаваемые родителями, это прежде всего ситуативные страхи опоздания (у дошкольников), животных и неожиданных звуков. Наоборот, в группе невидимых страхов, не указываемых родителями, но признаваемых детьми, многочисленны страхи наказания, крови, войны и стихии, смерти родителей и открытых пространств. У мальчиков семи – десяти лет к ним присоединятся страхи скелетов, призраков, т. е. персонажей так называемых ужастиков.

Обычно более чувствительны к определению страхов родители, обладающие достаточной эмоциональностью и впечатлительностью, а также тревожно-мнительными чертами характера. Но и в этом случае количество фактически признаваемых детьми страхов будет большим. Как бы там ни было, лучше всего определяются те страхи у детей, которые были в детстве у самих родителей. Из подобных общих страхов выделяются страхи смерти родителей (у родителей в детстве страхи смерти своих родителей), наказания (у отцов в большей степени), высоты, глубины и темноты (более выражено у матерей). Есть и свойственные только матерям общие с детьми страхи: сделать что-либо не так (неправильно) и не успеть. У отцов к подобным страхам можно отнести страхи уколов и боли (что одно и то же), отражая этим большую чувствительность мужчин к боли. Знание общности страхов у родителей и детей позволяет лучше прогнозировать вероятность их распространения (индукции) в семье.

Захаров А. И. [110, с. 114]

Следует отметить, что иногда родители жалуются не на то, что их ребенок всего боится, а на то, что он *ничего не боится.* А. И. Захаров отмечает по этому поводу, что «если не брать крайних случаев влияния алкоголизма родителей, общего психического недоразвития (олигофрения) и врожденной психической патологии у детей (психопатия), то отсутствие чувства опасности и страхов вызвано органическим поражением головного мозга в результате тяжелой патологии беременности и родов, повреждений при ушибах и инфекционных осложнений» [110, с. 31].

11.3. Страхи и боязни детей школьного возраста[37]

В младшем школьном возрасте, пишет А. И. Захаров, «ведущий страх – это страх быть не тем, о ком хорошо говорят, кого уважают, ценят и понимают.

Другими словами, это страх не соответствовать социальным требованиям ближайшего окружения, будь то школа, сверстники или семья. Конкретными формами страха „быть не тем“ являются страхи сделать не то, не так, неправильно, не так, как следует, как нужно. Они говорят о нарастающей социальной активности, об упрочении чувства ответственности, долга, обязанности, т. е. о том, что объединено в понятие „совесть“ как центральное психологическое образование данного возраста. Совесть неотделима от чувства вины как регулятора нравственно-этических отношений еще в старшем дошкольном возрасте. ‹…› Страхи „не успеть“, „опоздать“ и будут отражением гипертрофированного чувства вины из-за возможного совершения осуждаемых взрослыми, прежде всего родителями, неправильных действий. ‹…› [Свое несоответствие] требованиям и ожиданиям окружающих у школьников – тоже разновидность чувства вины, но в более широком, чем семейный, социальном контексте. ‹…› Из этого вовсе не следует, что страх несоответствия – удел каждого школьника. Здесь многое зависит от установок родителей и учителей, их нравственно-этических и социально-адаптивных качеств личности. Можно, опять же, „перегнуть палку“ и связать детей таким количеством правил и условностей, запретов и угроз, что они будут бояться, как кары небесной, любого невинного для возраста, тем более случайного, нарушения поведения, получения не той оценки и, более широко, любой неудачи. Закодированные таким образом младшие школьники будут находиться в состоянии постоянного психического напряжения, скованности и, нередко, нерешительности из-за трудностей своевременного, не регламентированного свыше, самостоятельного принятия решений» [110, с. 80–81].

Школьники младших и средних классов чаще всего отмечают реальные опасности, затем – мнимые. Имеют место и престижные опасности. Из реальных страхов преобладает боязнь воды и высоты, боязнь животных, опасения за здоровье родных и близких. Среди мнимых страхов выделяются боязнь темноты и недовольства взрослых.

Следует иметь в виду, что страхи у подростков – не столь редкое явление, но они обычно тщательно скрываются. Впечатлительные подростки боятся физического уродства, что иногда выражается в нетерпимости к физическим недостаткам других людей или в навязчивых мыслях о собственной «уродливой» фигуре, «некрасивых» чертах лица и т. п. Например, одна знакомая мне девочка двенадцати лет очень переживала, что у нее длинный нос. Такие страхи имеют физиологическое обоснование, поскольку в период полового созревания происходят волнующие подростков сдвиги в деятельности организма (появление менструаций у девочек или поллюций у мальчиков, увеличение или уменьшение массы тела, чрезмерно быстрый рост и болезненные преходящие ощущения в различных частях тела и

---

[37] См. также параграф 12.4.

т. д.). А. И. Захаров отмечает, что у подростков выражены также боязнь нападения и пожара; у мальчиков к тому же боязнь заболеть; у девочек – боязнь стихии и замкнутого пространства.

У девочек, пишет А. И. Захаров, подростковый возраст более насыщен страхами, чем у мальчиков, что отражает их большую склонность к страхам вообще. Тем не менее среднее число всех страхов у них и у мальчиков заметно уменьшается в подростковом (и младшем школьном) возрасте по сравнению с дошкольным. В двенадцать лет у мальчиков меньше всего выражены страхи как природные, так и социальные. Девочки в этом возрасте меньше всего боятся смерти. Уменьшение общего количества страхов, прежде всего у мальчиков, объясняется началом периода полового созревания и свойственным ему усилением возбудимости, негативности и агрессивности. Следовательно, чем больше выражен уровень агрессивности, тем меньше страхов, и наоборот: чем больше страхов, тем меньше способность к причинению другим физического и психического ущерба.

Все страхи можно условно разделить на природные и социальные. Природные страхи основаны на инстинкте самосохранения и помимо основополагающих страхов смерти себя и родителей включают страхи: чудовищ, призраков, животных, темноты, движущегося транспорта, стихии, высоты, глубины, воды, замкнутого пространства, огня, пожара, крови, уколов, боли, врачей, неожиданных звуков и т. д. Социальные страхи – это страхи одиночества, каких-то людей, наказания, не успеть, опоздать, не справиться, не совладать с чувствами, быть не собой, осуждения со стороны сверстников и т. д.

Специальный опрос подростков десяти – шестнадцати лет показал явное преобладание природных страхов в десять – двенадцать лет и социальных – в последующие годы, с максимальным нарастанием в пятнадцать лет. Мы видим своеобразный перекрест рассматриваемых страхов в подростковом возрасте – уменьшение инстинктивных и увеличение межличностно обусловленных страхов. По сравнению с мальчиками у девочек большее число не только природных страхов, но и социальных. Это не только подтверждает большую боязливость девочек, но и указывает на более выраженную у них тревожность. Для уточнения этих данных использована специально разработанная шкала тревожности из семнадцати вопросов типа: «Часто ли тебя охватывает чувство беспокойства в связи с какими-либо предстоящими событиями?», «Беспокоит ли тебя, что ты в чем-то отличаешься от сверстников?», «Волнует ли тебя будущее своей неизвестностью и неопределенностью?», «Трудно ли тебе переносить ожидание контрольных и ответов?», «Часто ли у тебя от волнения перехватывает дыхание, появляется комок в горле, дрожь в теле или красные пятна на лице?» и т. д. Выяснилось, что тревожность, как и социальные страхи, достигает своего максимума у мальчиков и девочек в пятнадцать лет, т. е. к концу подросткового возраста, причем у девочек тревожность достоверно выше, чему мальчиков. Нарастание тревожности и социальных страхов является одним из критериев формирования самосознания у подростков, повышающейся чувствительности в сфере межличностных отношений.

Захаров А. И. [110, с. 91–92]

На увеличение страхов, прежде всего в области межличностных (социальных) отношений, существенным образом влияют отсутствие эмоционально теплых, непосредственных отношений с родителями у младших подростков или конфликтные отношения с ними у старших подростков. Причем девочки реагируют на отсутствие взаимопонимания с родителями гораздо большим увеличением страхов, чем мальчики.

В старшем школьном возрасте (как, впрочем, и в студенческом) на первое место выходят престижные опасности, затем реальные и только потом мнимые. Из престижных опасностей больше всего боятся неудачи на экзаменах и контрольных, одиночества, безразличия со стороны товарищей, выступления перед большой аудиторией. Из реальных страхов преобладают тревога за здоровье или потерю родных и близких, страх перед

хулиганами, бандитами, страх перед большой высотой, страх войны и др. Мнимые опасности связаны с насекомыми, мышами, крысами, медицинскими процедурами. Отмечается боязнь покойников, вида крови, новой обстановки, темноты. Девушки, по данным А. И. Захарова, отмечают мнимые опасности в шесть раз чаще, чем юноши.

Обобщенную картину смены страхов в период онтогенетического развития человека можно увидеть из данных табл. 11.3.

Таблица 11.3. «Физиологические» страхи в детском и подростковом возрасте (Schmidt, Blanz, 1991; цит. по [149])

Возраст	Страхи
Ноль — шесть месяцев	Громких звуков
Шесть — девять месяцев	Чужих людей
Девять — двенадцать месяцев	Разлуки, травмы
Второй год жизни	Воображаемых фигур, смерти, грабителей
Третий год жизни	Животных (собак), одиночества
Четвертый год жизни	Темноты
Шесть — двенадцать лет	Школы, травмы, болезней, социальных ситуаций, грозы
Тринадцать — восемнадцать лет	Травмы, болезней, социальных ситуаций
Старше восемнадцати лет	Травмы, болезней, сексуальности

Эти данные немецких авторов несколько отличаются от отечественных. Особенно удивляет наличие у двухлеток боязни грабителей; знают ли они про них?

11.4. Страхи и боязни взрослых

У взрослых, по данным А. И. Захарова, из детских страхов остаются боязни высоты (больше у мужчин) и смерти родителей (больше у женщин). У женщин в значительно большей степени выражены также страх войны, сделать что-либо неправильно или не успеть (в отношении последнего случая я бы предпочел говорить о тревоге, а не о страхе).

По данным американских исследователей, наибольшее число тех, кто боится змей, высоты, грозы, социальных ситуаций и закрытого пространства, отмечается среди двадцатилетних молодых людей. Количество лиц, которые боятся толпы, травмы, смерти, болезни, одиночества, значительно меньше при пике в шестьдесят лет; незначительно и количество людей, которые боятся уколов, врачей, темноты, незнакомых людей (при пике в десять лет).

По данным Ю. В. Щербатых [320], боязнь ответственности (принятия ответственных решений), неблагоприятных изменений в личной жизни (развод, потеря работы) максимальны в возрасте двадцати шести – сорока пяти лет, т. е. когда человек переходит к самостоятельной жизни, обзаводится семьей и когда возникают кризисы зрелого возраста. Затем в связи со снижением риска неблагоприятных социальных изменений в пенсионном возрасте боязнь изменений в личной жизни снижается.

М. Палуди [443], проанализировав шестьдесят четыре исследования по поводу страха успеха, пришла к выводу об отсутствии различий между мужчинами и женщинами. Так, в разных публикациях количество боящихся успеха у женщин колебалось от 6 до 93 % (в среднем 49 %), а у мужчин – от 7 до 95 % (в среднем 45 %). Такой разброс и выявляемые или невыявляемые различия могут зависеть от опрашиваемого контингента, но отмечается [364, 365], что причины тендерных различий в наличии страха успеха невелики.

Боязнь ответственности в большей степени выражена у женщин, чем у мужчин.

Было выявлено [420], что проявление и подавление страха больше коррелирует с тендерной ролью, чем с биологическим полом. При этом вопреки ожиданию было найдено, что феминность и маскулинность не связаны с подавлением страха.

В. В. Зеньковский [112] приводит данные Стенли Холла, который показал, что у лиц женского пола во всех возрастах (от четырех до двадцати восьми лет) количество страхов больше, чем у лиц мужского пола. Особенно заметны эти различия в четыре года и в восемнадцать лет. Большая боязнь женщин по сравнению с мужчинами выявлена и у взрослых [211]. Однако это касается не всех страхов. По данным исследователей [66], женщины больше переживают социальные и общебытийные боязни, а также фортунофобии, а мужчины – боязнь унижения и высоты.

Последние научные исследования показывают, что у женщины межполушарные связи особо многочисленны (отсюда более тесная связь между рациональным, вербальным и эмоциональным аспектами поведения). У мужчины функциональная диссимметрия выражается сильнее (с наступлением половой зрелости) при несколько большем развитии правого полушария. Быть может, поэтому мужчины, как показывает практика, чаще женщин склонны к стоматофобии. Доктора порой удивляются «немужественности» мужчин.

Бойко В. В.[38]

Ю. В. Щербатых [321] разработал опросник для выявления иерархической структуры актуальных страхов (Тест ИСАС), который охватывал двадцать четыре темы из числа наиболее часто вызывающих тревогу и беспокойство. Данная анкета явилась модификацией ранее опробированного опросника [325], специально адаптированного для студентов вузов. Часть вопросов носила «общебиологический» характер и фиксировала страхи здоровых людей; другая часть носила клинический характер и была нацелена на выявление пограничных с фобическими состояний. Всего с помощью этой анкеты было обследовано двести тридцать пять студентов первых – пятых курсов. Субъективная интенсивность каждого страха оценивалась по десятибалльной шкале. Кроме того, студенты отвечали на семь дополнительных вопросов, имеющих непосредственное отношение к экзамену. Баллы, набранные студентами по первым двадцати четырем вопросам, суммировались, образуя «интегральный показатель страха» (ИПС), отражающий суммарный уровень актуальных страхов индивидуума. Для более показательного представления полученных результатов выявленные ранги страхов в общей иерархии *(R)* переводились в так называемый коэффициент актуальности страха *(kAC)* по формуле: $kA = 24 - R$.

Таким образом, наиболее выраженный страх, имевший ранг первый, набирал двадцать три балла, страх, стоявший на втором месте, набирал двадцать два балла и т. д. Полученные результаты для студентов разного пола представлены в табл. 11.4.

Средняя величина суммы всех индексов страха, которая определяет так называемый интегральный показатель страха (ИПС) по всей обследованной популяции студентов, равнялась 94,8 ± 3,4 балла.

Показатель ИПС для мужчин равнялся 77,9 ± 4,7 балла, для женщин – 104,0 ± 2,5 балла *(p <* 0,001); таким образом, общий уровень актуальных страхов был большим у женщин по сравнению с мужчинами.

Больший страх у женщин выявлен и в исследовании А. Д. Ганюшкина [67]. Автор создавал экспериментальные ситуации, в которых испытуемые – гимнасты высокой квалификации должны были падать с колен и из положения стоя, что вызывало у них переживание страха. У всех испытуемых было отмечено резкое нарастание пульса: у мужчин с 68,8 удара в минуту до 94,6-96,6; у женщин с 68,8 удара в минуту до 113,6-118,3.

Таблица 11.4. Коэффициенты актуальности разных страхов для мужчин и женщин

№	Страхи	Мужчины	Женщины
1	Пауков и змей	13	13
2	Темноты	2	5
3	Психических заболеваний	5	6
4	За близких людей	23	23
5	Преступности	17	16
6	Начальства	22	20
7	Изменений в личной жизни	15	19
8	Ответственности	20	18
9	Старости	9	9
10	За свое сердце	6	8
11	Бедности	18	15
12	Неизвестности	10	17
13	Экзамена	3	21
14	Снижения социального статуса	16	12
15	Смерти	7	1
16	Замкнутых пространств	1	2
17	Высоты	19	10
18	Перед конкретными событиями в будущем	12	11
19	Связанный с возможной потерей или болезнью близких людей	11	22
20	Заболеть самому	8	7
21	Сексуальные страхи	4	4
22	Самоубийства	0	0
23	Публичных выступлений	21	14
24	Своей агрессии по отношению к близким людям	14	3

Ю. Н. Лысенко [181] выявлено, что тревожность в группе женщин была выше, чем в группе мужчин.

Уровень личностной тревожности, по данным Ю. Л. Ханина [294], был тесно связан с интегральным показателем страха (г = 0,49; *ρ <* 0,001).

Из иррациональных боязней следует отметить боязнь определенного возраста. В. Маяковский боялся тридцатилетнего возраста, и, возможно, это привело к его самоубийству. В народе существует поверье, что возраст сорок лет является опасным для человека, поэтому многие предпочитают этот юбилей не отмечать.

Застенчивость. П. Пилконис и Ф. Зимбардо [448], исследовав учащихся четвертых – шестых классов школ и колледжей, выявили 42 % застенчивых, причем различий между мальчиками и девочками по частоте ее проявления не было. Но в седьмых – восьмых классах их количество возросло до 54 %, причем за счет девочек.

Своей спецификой обладает застенчивость пятнадцати – семнадцатилетних юношей и девушек в период общения их друг с другом. Б. Заззо [516] выявила, что в ответ на вопрос, в общении с кем вы чувствуете себя наиболее уверенно, на сверстников противоположного пола указали только 8 % опрошенных (для сравнения: ответ, что чувствуют себя наиболее уверенно со сверстниками своего пола, дали 30 % респондентов). Интересно, что в общении с чужими взрослыми уровень застенчивости у них почти такой же, как и при контактировании со сверстниками противоположного пола (чувствуют себя уверенно только

10 % опрошенных).

11.5. Боязни у пожилых людей

У пожилых людей появляется боязнь будущего: одиночества, неотвратимых «болезней старости» и связанных с ними немощности, беспомощности, приводящих к изменению привычного жизненного стереотипа – изменению условий быта, изменениям в обществе. Не обходит их стороной и боязнь смерти. Часто появляется страх умереть, не искупив свою вину перед кем-то.

У пожилых и стариков появляется боязнь бессонницы. Характерным для людей пожилого и старческого возраста является изменение формулы сна: сонливость в дневное и бессонница в ночное время. При этом ночной сон сопровождается множеством неприятных ощущений со стороны внутренних органов, особенно сердца. Сон, прерывающийся состоянием тревоги, страха, порождает различные мысли, воспоминания, состояния беспокойства. В старости сновидения часто отражают переживания и даже конкретную психотравмирующую ситуацию: устрашающие сновидения, связанные с мыслями о мучениях, физических страданиях, гибели или смерти своей или близких людей, многократно повторяющиеся. После таких сновидений пожилые люди боятся засыпать, что порождает еще большую тревогу и страх.

На актуализацию фобий пожилых людей заметное влияние оказывают метеорологические факторы. В пожилом и старческом возрасте, когда сосудистые нарушения достаточно часты, колебания температуры, изменение климата усиливают чувства тревоги, беспокойства, эмоционального дискомфорта. В этот период усиливаются и страхи таких заболеваний, как рак, инфаркт, инсульт.

Среди всего многообразия психогенных факторов главное место принадлежит длительному уходу за тяжелобольными людьми, обряды, которые связаны с похоронами.

Глава 12. Проявление страха и тревоги в различных видах деятельности

12.1. Тревога и страх в спортивной деятельности

Спортивные психологи и педагоги уделяют большое внимание изучению страха и тревоги [74, 114, 115, 127–135, 136, 137, 145, 151, 195, 204, 232, 238, 266, 292].

Тревога в спортивной деятельности. Исследования спортивных психологов показывают, что высокий уровень тревоги является довольно типичным для спортсменов. При этом, как выявил Ю. Л. Ханин [294], чем ближе к старту соревнований, тем более выражено состояние ситуативной (реактивной) тревоги у спортсменов. Аналогичные данные получены А. Д. Ганюшкиным [67]: за неделю до соревнований тревогу испытывали 6 % спортсменов, за два-три дня – 10 %, за день – 20 %, утром в день соревнований – 33,5 %, за один-два часа до старта 30,8 %. При этом более выраженная тревога была у спортсменов с высокой личностной тревожностью. Отмечено также, что предстартовая тревога нарастает с возрастом спортсменов.

Спортсмены с сильно выраженной потребностью в успехе отличаются меньшей тревожностью, чем спортсмены с преобладанием мотива избегания неудачи [137]. Тенденция к тревожности с первым типом мотивации находится в значимой положительной связи, а со вторым типом – в положительной. Это означает, что чем меньше у спортсменов тревожность, тем больше выражен у них мотив достижения успеха и чем больше тревожность, тем больше выражен мотив избегания неудачи. Чем больше был выражен мотив избегания неудачи, тем больше интенсивность сдвигов, связанных с состоянием тревоги. Наконец, чем больше у спортсменов тревожность, тем хуже успешность их

деятельности. Сходные результаты в отношении тревожности были получены Ю. Н. Лысенко [181]: высокий уровень предстартовой тревожности положительно коррелировал с выраженностью вегетативных сдвигов и отрицательно – с соревновательными результатами.

Усугубляет состояние тревоги чувство неуверенности спортсмена в своей готовности к соревнованию или в том, какую оценку дадут другие люди результату его деятельности (когда вынесение этой оценки откладывается на некоторое время). Причинами же неуверенности могут быть: недостаток сведений, необходимых для принятия решений или прогноза успеха или неуспеха; преклонение перед сильным соперником, боязнь его; частые поражения, которые терпит спортсмен, или проигрыш важного соревнования; вынужденная смена игрового амплуа; новизна обстановки, задания, неясность и неопределенность цели и задачи.

Играют роль и особенности личности, например неадекватная заниженная самооценка, приводящая к стойкой неуверенности в себе, что свойственно спортсменам, уходящим от борьбы, пасующим перед трудностями.

На очень ответственных соревнованиях, заявляетзаслуженный мастер спорта М., а иногда и перед ними, он начинал так нервничать, что приходилось отказываться от выступления. Всякие попытки силой воли заставить себя не нервничать, даже не думать о соревнованиях, отвлечься чем-либо посторонним, взять себя в руки не давали никаких результатов.

Гаврилюк В. К. [62, с. 100]

Неуверенность часто возникает у лиц легко внушаемых, с навязчивыми мыслями; такие спортсмены верят в приметы, ритуалы, что связано с их эмоциональной неустойчивостью [84].

Характерно, что если неуверенность приводит к тревоге, то и устойчивая тревожность как свойство личности приводит к более легкому появлению неуверенности, к постоянным сомнениям.

Некоторые спортсмены умело скрывают свою тревогу перед стартом. В этом случае выявить ее поможет объективное психологическое обследование спортсмена.

Вратарь олимпийской сборной команды СССР по футболу Р. Урушадзе в беседе говорил, что никогда не волнуется перед матчами, и его поведение перед играми всегда подтверждало это. Но перед отборочной встречей с командой ГДР в Москве, когда решался вопрос об участии советской команды в финальных играх Олимпиады в Токио, вратарь сыграл неожиданно слабо и допустил ряд грубых ошибок. Результаты корректурной пробы перед игрой показали неудовлетворительное состояние у спортсмена функции внимания.

Новиков Б. И. [206, с. 37]

Выявить тревожного спортсмена не всегда легкая задача. Спортсмен редко прямо скажет тренеру, что он боится. Ведь так не должен поступать мужчина, и потому даже самые встревоженные и обеспокоенные спортсмены, вероятнее всего, открыто не выскажут своих страхов, поскольку побоятся признать свою слабость. Однако поведение спортсмена может свидетельствовать о том, что он встревожен. Например, известно, что встревоженный человек охотнее обсуждает свои слабости и недостатки, чем не тревожный. Тревога часто проявляется в поведении, которое можно было бы назвать чрезмерной чувствительностью к раздражению. Спортсмен, который входит в незнакомый зал или на чужое поле и начинает при этом жаловаться на что-то (слишком крутой вираж у дорожки, не то освещение, перекладина не как у нас), тем самым косвенно говорит тренеру, что он в той или иной мере

встревожен.

Кретти Б. Дж. [158, с. 146]

При неуверенности в благополучном исходе деятельности предстартовые сдвиги, отражающие величину эмоционального возбуждения, выражены гораздо больше, чем при уверенности в успехе. Более высокая тревога неуверенных имеет, однако, и положительное следствие: у них больше, чем у уверенных, выражена мобилизация на достижение успеха в предстоящей деятельности. Поэтому нельзя неуверенность безоговорочно причислять к факторам, мешающим достижению успеха. Все зависит от той степени выраженности тревоги, которая развивается у данного спортсмена. Степень же тревоги определяется как степенью значимости успеха для спортсмена, так и его личностными особенностями (например, чаще всего высокая тревога сопутствует спортсменам с высоким нейротизмом).

Насколько прогностичным является показатель тревоги в отношении успешности выступления спортсменов на соревнованиях? Данные, получаемые исследователями, противоречивые.

По данным Вяткина и Мерлина [56], у тревожных спортсменок на соревнованиях успешность выполнения упражнений несколько снижается по сравнению с уровнем, показываемым на тренировочных занятиях.

Некоторыми авторами [337, 341] не выявлены линейные зависимости между тревогой и результатом соревновательной деятельности. Объясняется это двумя причинами. Во-первых, занятое место и абсолютный результат, показанный на соревновании, не всегда отражают действительную эффективность деятельности спортсмена [511], поэтому предлагается сопоставлять уровень тревоги не с местом или результатом, а с качеством действий, насколько результат близок к лучшему достижению, к максимальным возможностям спортсмена. Во-вторых, целесообразно ориентироваться не на среднегрупповые, а на индивидуальные показатели конкретных участников и присущие именно им индивидуальные оптимумы «полезной тревоги» [294]. Последнее означает, что у каждого спортсмена имеется такой уровень тревоги, который способствует наибольшей успешности его деятельности.

В качестве примера **Ю.** Л. Ханин **[292]** приводит результаты исследования, проведенного им с участием десяти квалифицированных тяжелоатлетов. У спортсменов за три дня до начала ответственных соревнований определялся уровень ситуативной тревожности (тревоги). Затем этот уровень тревоги сопоставлялся с заблаговременно выявленными у них индивидуальными оптимумами тревоги, и все участники были проранжированы по тому, насколько близко их состояние находилось к соответствующему уровню «полезной» тревоги. После выступлений на соревновании спортсмены были также проранжированы по успешности их деятельности (насколько каждый из них был близок к своему личному рекорду в сумме двоеборья). Оказалось, что между успешностью выступления спортсмена и степенью отклонения его состояния тревоги от оптимального уровня за три дня до соревнований существует достоверная корреляция. Менее успешно выступили спортсмены, у которых тревога за три дня до соревнований была не только выше, но и существенно ниже их индивидуальных предсоревновательных оптимумов. Это исследование показывает, что в ряде случаев уровень тревоги надо не только снижать, но и повышать.

Чаще все же неудаче сопутствовал повышенный уровень тревоги, поэтому тренеру или психологу необходимо знать способы снижения тревоги. К ним относятся: 1) снижение субъективной значимости предстоящего соревнования; 2) формирование уверенности у спортсмена в успешности выступления на соревновании; 3) сужение круга значимых людей, на оценки которых спортсмен особенно ориентирован; 4) создание желаемой социальной микросреды через регламентацию общения и взаимодействия партнеров между собой и с тренером.

Надо отметить, что тренеры могут передавать собственную тревогу своим спортсменам. Например, один тренер по боксу, волнуясь за неблагоприятный исход поединка для своего ученика, имел обыкновение поправлять свой галстук. Его ученик связал это поведение тренера с успешностью своих выступлений и выявил, что, когда тренер теребит свой галстук, он проигрывает. После этого он стал внимательно наблюдать за тренером и, увидев, что тренер трогает свой галстук, начинал волноваться, у него появлялась неуверенность и в конце концов он проигрывал поединок.

Страхи у спортсменов. Спортивная деятельность часто сопровождается страхом в связи с наличием риска и опасностей различного рода, и прежде всего с опасностью получения физических травм.

Легкие травмы, не вызывающие значительных нарушений в организме и потери спортивной работоспособности, составляют 90 %, средние – около 9 % и тяжелые, когда пострадавшие нуждаются в госпитализации, а спортивная работоспособность утеряна на долгое время, если не навсегда, – не более 1 %.

В среднем по всем видам спорта число травм на 1000 человек составляет 4,7. Частота травм во время тренировок и соревнований неодинакова. На официальных соревнованиях, когда спортсмен, презрев риск, максимально выкладывается, показатель травматичности намного выше и составляет 8,3, в то время как на обычных тренировках он составляет всего 2,1. Причем на тренировках, где отсутствует тренер, травмы случаются в четыре раза чаще, чем в его присутствии.

Самым травмоопасным видом спорта по праву считается бокс, где показатель травматичности равняется 158,1 на 1000. Помимо бокса наиболее травмоопасными считаются борьба и конный спорт. Показатель травматичности в борьбе составляет 103, а в конном спорте 101. Следующим в рейтинге увечий неожиданно идет фехтование, правда заметно отставая от первых трех «фаворитов». Травматичность в фехтовании равна 64,2. Опасным видом спорта является и альпинизм, где нередки случаи гибели как отдельных спортсменов, так и целых команд. Кроме того, альпинисты из-за сильного отражения солнечных лучей от снега могут ослепнуть.

Что касается вероятности смерти для занимающихся спортом, то, по данным В. Н. Лысцова [182], наиболее опасными являются мотоспорт, альпинизм, скачки (особенно с препятствиями), далее идут велоспорт, бокс, горные лыжи. В знаменитой «Формуле-1» почти ежегодно погибают пилоты, практически каждый гонщик в любом классе машин побывал в столкновениях и имеет травмы различной тяжести. Бывает, что люди умирают непосредственно в момент занятий спортом (внезапная смерть).

Следствием этого является переживание тревоги и страха спортсменами, занимающимися травмоопасными видами спорта. По данным И. П. Петяйкина [219], около половины гимнастов во время соревнований испытывают различные астенические переживания. Боязнь новой травмы после излечения предшествующей приводит к тому, что спортсмен, перестраховываясь, не действует в полную силу.

Х. Фландерс, известная горнолыжница: «Моя основная специальность – скоростной спуск, где скорости достигают 80–90 миль в час, и чувство страха здесь обычное явление. Для достижения цели приходится рисковать. Страх и все, что с ним связано, заставляет быть расчетливым. Вы должны знать, что каждый участник скоростного спуска испытывает беспокойство, а некоторые до смерти напуганы. Ничего удивительного, так как горнолыжник постоянно рискует и здоровьем, и даже жизнью».

Ангерлейдер С. [17, с. 77]

Особенно рельефны различные формы страха и проявления его в вегетативных и поведенческих реакциях у начинающих спортсменов-парашютистов. По наблюдениям психологов, сама перспектива предстоящего прыжка вызывает у них изменение обычного

состояния. Накануне дня, на который назначен прыжок, появляются беспокойство, сомнения и опасения, сон становится тревожным; артериальное давление, пульс, дыхание, потливость повышены. При посадке в самолет и во время полета пульс нередко увеличивается до 120–140 ударов в минуту, появляется резкое побледнение или покраснение кожных покровов, сухость во рту, зрачки расширяются. Изменяется и поведение. У одних появляются оцепенение, дрожь, заторможенность. В отдельных случаях заторможенность напоминает ступорозное состояние с угнетением психики и с безучастностью к окружающему (пассивно-оборонительная форма страха). У других обнаруживается двигательное возбуждение, говорливость, отвлекаемость внимания. Наиболее трудным моментом для начинающих парашютистов является момент отделения от самолета. Появляется безотчетный «страх падения». Наступает некоторое сужение объема сознания, возникает своеобразный эмоциональный шок.

Когда самолет набрал нужную высоту и прилетел в зону прыжков, я убрал газ мотора и дал спортсмену команду приготовиться. Задевая ранцами парашютов за края кабины, он вылез на крыло и встал на самом его краю. Левой рукой он держался за борт самолета, а правой за вытяжное кольцо парашюта.

– Пошел! – скомандовал я.

Но он, казалось, не слышал команды. Застывшим взглядом он смотрел в бездну у своих ног и не двигался.

– Вернитесь в кабину! – крикнул я.

Но он оставался в прежней позе, видимо боясь пошевелиться. Еще несколько попыток вернуть спортсмена в кабину не привели ни к чему. Мельком взглянув вниз, я увидел, как под крылом проплывают границы аэродрома. Адальше были железнодорожные пути большой станции, водокачка, вокзал и другие места, не подходящие для приземления парашютиста. Сажать самолет с человеком на крыле нельзя, так как он может свалиться. Надо было срочно принимать решение. «Вытяжная веревка все равно раскроет парашют», – вспомнил я и резко положил машину на левое крыло, дав мотору полный газ. Спортсмен сорвался с крыла самолета и камнем пошел вниз. Парашют ему раскрыла вытяжная веревка, так как сам он даже не сделал попытки выдернуть кольцо… Приземлился он благополучно, на старт пришел бледный, но довольный.

– Откровенно говоря, я плохо помню, как там в воздухе все произошло, – признался он.

Романюк В. В. [240, с. 15–16]

Однако не только страх за свое здоровье и жизнь возникает у спортсменов. Имеются и другие страхи.

Страх неудачи может приводить к тому, что спортсмен неосознанно начинает искать объективную причину отказа выступать на соревновании или выступления не в полную силу, ссылаясь на травму, плохое самочувствие.

Заслуженный мастер спорта О. рассказывает, что перед особо ответственными состязаниями у него иногда возникает навязчивая мысль: «А вдруг проиграю, неудачно выступлю, об этом будет напечатано в газете, узнает вся страна, друзья, товарищи».

Гаврилюк В. К. [62, с. 102]

Неудачное выступление спортсмена приводит в ряде случаев к его социальной изоляции. Олимпийский чемпион в беге на 800 метров Юрий Борзаковский в начале своей международной карьеры испытал это в полной мере. В беседе с корреспондентом, спросившим его о самом печальном событии в его спортивной жизни, он рассказал: «Самое печальное, безусловно, Олимпиада 2000 года в Сиднее. Хотя лично для меня никакой

трагедии с точки зрения результата не произошло. Более того, я, девятнадцатилетний дебютант, расценил как успех уже само попадание в финал, не говоря уже о шестом месте. Но это оказалось никому не нужным. От меня даже многие отвернулись, поскольку после того, как я за полгода до этого выиграл зимний Чемпионат Европы, ждали как минимум олимпийской медали».[38]

Боязнь соперника. Спортсмен боится соперника, зная его силу. Вот что рассказала спортсменка М., участница соревнований по легкой атлетике. Узнав, что в забег попадают сильные бегуны, она почувствовала беспокойство, неуверенность в своих силах. «Сразу пала духом, – говорит она, – думала, что теперь всем проиграю, а среди зрителей много знакомых; испытала страх, что приду последней. Во рту пересохло, дыхание нарушилось, не могла сделать глубоких и спокойных вдохов». В результате она пробежала дистанцию хуже, чем когда-либо [304, с. 53].

Боязнь ответственности возникает в том случае, когда спортсмену предстоит выполнить решающее действие. Например, в футболе игрок, находясь в выгодном положении, вместо удара по воротам отдает пас партнеру, находящемуся в менее выгодном положении. Страх может быть и при пробитии послематчевых одиннадцатиметровых ударов, когда один промах может лишить команду победы.

Боязнь санкций со стороны тренера и руководства. Во многих случаях спортивные руководители требуют от спортсменов завоевания на соревнованиях призового места, а то и победы. В случае неудачи могут последовать «карательные» меры («проработка» в СМИ, исключение из сборной команды страны и т. п.). Показательным в этом плане является разгон И. В. Сталиным команды ЦДКА, бывшей основой сборной СССР, после проигрыша на Олимпиаде в Хельсинки команде Югославии, поскольку в то время вождь всех народов находился в конфронтации с руководителем этой страны И. Б. Тито.

Боязнь публичности. Спортивные соревнования проходят при зрителях, поэтому спортсменам не безразлична их реакция. Это сковывает спортсменов, особенно дебютантов, вызывает у них боязнь опозориться. Вот как описывает свой дебют выдающийся футбольный вратарь Лев Яшин: «Всю игру Хомич (вратарь московской футбольной команды «Динамо». – *Е. И.)* стоял отлично… И вдруг он после очередного броска остался лежать на траве… Отрезвил меня зычный голос тренера: „Что ты сидишь? Иди в ворота!“ Тут только я понял, что один из ста шансов пришел. Но куда девалась моя уверенность! Я еле поднялся с лавки, повторяя про себя, как заклинание, одну лишь только фразу: „Только бы не играть… Только бы не играть…“ Повторял, а ставшие ватными ноги несли мое обмякшее тело к воротам. Судья дал команду, кто-то из наших защитников ударом от ворот послал мяч в середину поля, игра продолжилась, но что происходило на поле, я не видел. Со мной творилось что-то непонятное, никогда прежде не испытанное. Мне казалось, что весь стадион видит, как у меня частой и дружной дробью дрожат и подкашиваются колени. Я чувствовал: сейчас упаду или просто сяду на траву. Чтобы этого не случилось, я стал быстро расхаживать на негнущихся ногах от штанги к штанге. Дрожь не унималась, а игра в это время переместилась на нашу половину поля. Как во сне, увидал я накатывающуюся на меня красную волну спартаковцев. Я необоснованно ринулся на мяч, не видя никого кругом, столкнулся с защитником, шедшим на перехват мяча, и пропустил гол».[39]

Страх успеха (никофобия). Молодой или более слабый спортсмен может внезапно остановиться в ходе поединка перед победой, стоит ему только подумать: «Я могу победить?! Его, до сих пор непобедимого? Нет. Здесь что-то не так». Это относится не только к отдельным спортсменам, но и к командам.

---

[38] Советский спорт. 2007. 15 августа.

[39] *Яшин Л.* Записки вратаря. М., 1976. С. 15.

А. Д. Ганюшкин и Е. А. Калинин [69] провели психологический анализ причин, наиболее часто вызывающих страх и боязнь у квалифицированных спортивных гимнастов, разделив их на пять групп.

1. Обстоятельства, повышающие вероятность получения физической травмы (при действии причин этой группы зафиксировано 694 случая боязливых реакций в семи характерных ситуациях).

2. Несоответствие уровня подготовленности конкретным требованиям соревнований (535 случаев в семи характерных ситуациях).

3. Неожиданные, непредвиденные обстоятельства – «аварийные» ситуации (528 случаев в семи характерных ситуациях).

4. Обстоятельства, повышающие вероятность показать низкий результат (319 случаев в семи ситуациях).

5. Неблагоприятные действия других людей, прямо или косвенно участвующих в соревнованиях (280 случаев в семи ситуациях).

Наибольшую угрозу представляют: выполнение упражнения при плохом сцеплении со снарядом, при недолеченной травме, без применения средств страховки, участие в соревнованиях при недостаточном опыте или длительном перерыве выступления на соревнованиях (эти причины вызывают страх и боязнь более чем у 75 % гимнастов). Более чем у 50 % гимнастов страх или боязнь вызывают изменение высоты снаряда, его частичная неисправность или замена другим снарядом; отсутствие навыков самостраховки в данном упражнении; ненадежность страховки, страховка незнакомым тренером; неуверенность страхующих; чрезмерно большие задачи, поставленные в соревновании; неудачное падение кого-либо из участников до собственного подхода к снаряду; получение накануне старта неблагоприятной информации, связанной с соревнованиями, и др. (всего тринадцать причин).

Выявлено также, что у гимнасток страх и боязнь бывают чаще, чем у мужчин; страх и боязнь более присущи гимнастам-перворазрядникам, чем мастерам спорта; у гимнасток со спортивным стажем три – пять лет страх и боязнь встречаются чаще, чем у гимнасток с большим стажем; у гимнастов с высшим образованием страх и боязнь проявляются чаще, чем у спортсменов со средним образованием.

Чтобы предупредить возникновение страха при выполнении упражнений, на тренировочных занятиях не следует применять форсированное обучение упражнениям, связанным с риском и опасностью, несмотря на кажущийся успех в начале разучивания. Необходимо также ограничивать количество повторений сложных упражнений в одном занятии, особенно на фоне утомления обучающихся. Целесообразно расчленять сложное упражнение, избегать преждевременного самостоятельного (без страховки тренера) выполнения упражнения, связанного с риском; избегать разговоров об опасности упражнения; идти в процессе обучения от простого к сложному; заканчивать тренировочное занятие на удачном исполнении упражнения, чтобы сформировать у спортсмена уверенность в своих силах и создать благоприятный эмоциональный фон для последующих занятий.

Другим способом является преодоление приобретенных устойчивых состояний страха с помощью педагогических, психотерапевтических и фармакологических воздействий. К педагогическим методам относятся: предварительное выполнение упражнения другим, более опытным спортсменом для создания уверенности у боящегося; фиксация внимания на том, что спортсмен уже владел этим элементом упражнения; перерыв в тренировочном процессе после испытанного сильного страха.

Однако, как показывают практика и проведенные нами эксперименты, наиболее эффективным способом снятия страха является многократное выполнение опасного упражнения, создающее адаптацию к ситуации [123, 252, 253].

Из переписки в Интернете

Влад. Я никак не могу решиться прыгнуть самостоятельно сальто назад. С тренером и его поддержкой решился пару раз и прыгнул почти чисто. Один – ни в какую. Боюсь. Что с собой можно поделать? Кто как преодолевает страх?

Nат. Только многократное исполнение и уверенность в элементе позволяют нормально бороться со страхом. Пока движение не будет доведено до автоматизма, страх будет довлеть. Очень часто девчонки плачут, когда им страшно и у них не получается. Новый сложный элемент – это новый страх. Пока элемент не будет отработан, страх не пройдет.

Занятия экстремальными видами спорта как средство получить удовольствие от страха. Экстрим (англ. *extreme* – противоположный, обладающий высокой степенью, чрезмерный, особенный) – выдающиеся, экстраординарные действия, как правило, связанные с опасностью для жизни.[40]

Особенностью экстремальных видов спорта является возможность совершения действий с высокой степенью риска социально приемлемым способом. Поэтому важной задачей в современной России является привлечение молодежи, в том числе из группы риска, в эти виды спорта, чтобы они могли реализовать свои экстремальные наклонности цивилизованным способом. Ведь увлечение экстримом дает возможность дать выход негативным эмоциям и разрядиться, решить собственные проблемы, приобрести быстрый успех, изменить установки и реализовать стремление объединиться с другими людьми.

Но экстрим – это и возможность получения предельно острых ощущений, балансирование на грани жизни и смерти. При этом существует объективная опасность для жизни спортсмена, и по мере приобретения спортивного стажа уменьшается самоограничение.

Журнал «Forbes» составил рейтинг самых опасных экстремальных видов спорта.

На *первом месте* в списке самых опасных видов спорта стоит бейсджампинг (BASEjumping). Его «прародителем» является парашютный спорт. Однако, в отличие от прыжков с парашютом из самолета, бейс-прыжки совершаются со скалы, здания, заводской трубы или с еще чего-то. В бейсе из-за небольших высот очень мало время полета, что часто мешает принять правильное положение тела перед открытием парашюта. В результате в период с 1981 по 2007 год зарегистрировано 114 происшествий со смертельным исходом.

На *втором месте* по травматизму и смерти – хелискиинг *(heliskiing).* Сначала вертолет забрасывает человека на горную вершину, а затем он спускается на лыжах с горных склонов. Маршруты вне трассы позволяют испытать острые ощущения – это ведь в десятки раз опаснее из-за своей непредсказуемости, а зачастую и полной непроходимости.

На *третьем месте* – дайвинг *(diving)* – плавание под водой с аппаратами, обеспечивающими автономный запас воздуха. Опасность в том, что можно столкнуться с акулой или электрическим скатом, что зачастую и происходит даже с самыми опытными ныряльщиками. И тогда исход событий может быть весьма печальным.

На *четвертом месте* – кейв-дайвинг *(cavediving)* – погружение и путешествие по подводным пещерам. Только каверны и пещеры Центральной Флориды отняли жизни более чем у четырехсот дайверов. Опасность создают низкая или нулевая видимость, невозможность подняться на поверхность в случае аварийной ситуации. Существует и скрытая опасность – это ил. Он есть почти в каждой системе пещер. Состоящий из глины и разложившихся растений, он способен полностью лишить дайвера видимости. Одно неверное движение ластами или рукой – и прозрачная как воздух вода становится мутно-коричневой. В таком состоянии она может оставаться несколько дней. Так что есть риск того, что выход из лабиринта не будет найден.

---

[40] Словарь иностранных слов / Под ред. Н. Г. Комлева. М., 1999.

На *пятом* – укрощение дикого быка *(rodeo bull riding).* Для большинства зрителей родео буллрайдинг является самым захватывающим зрелищем из всех экстремально-конных видов спорта, но он же – и самый травматичный.

На *шестом месте* стоит серфинг *(surfing),* причем не обычный, а серфинг на большой волне – чем выше волна, тем более непредсказуем исход сражения человека с океаном. Он может и поглотить.

На *седьмом* – стритлагинг *(streetluge).* Этот экстремальный вид спорта (если это вообще можно назвать спортом, а не дурацким развлечением) заключается в том, что подростки ложатся на роликовые доски и разгоняются по трассе рядом с автомобилями. Затормозить можно либо ногами, либо столкнувшись с препятствием или автомобилем. Иногда защитные шлемы не помогают.

На *восьмом* – скалолазание [41] – вид спорта, вышедший из альпинизма. Падение со скал или вертикальных стен чревато тяжелыми травмами и гибелью.

На *девятом* – экстремальный велокросс и «фигуры высшего пилотажа» на велосипеде *(freestyle BMX).*

И на *десятом* – рафтинг *(rafting)* – сплав по бурным рекам с порогами.

Число людей, всерьез увлеченных экстремальными видами спорта, растет в мире быстрыми темпами: по статистике, количество экстремалов за последние 30 лет утроилось в США, некоторых европейских странах, Австралии, а в России – выросло почти в 1,5 раза за последние 20 лет. Экстрим часто является основной формой отдыха для «очень успешных» деловых людей, так как это хороший способ забыть о работе. Поэтому, катаясь на горных лыжах, они выбирают самые сложные спуски, крутят сальто на водных лыжах, прыгают с парашютом, управляют реактивными самолетами и т. д. Они бесстрашны, чувствуют себя неуязвимыми. Они уверены, что полностью контролируют ситуацию.

Растет и число самих экстремальных видов спорта. Это дельтапланеризм, парапланеризм, скалолазание, сноубординг и скейтбординг, серфинг и вейкобординг (акробатика на воде), фристайл (трюки на велосипеде), маунтинбайк, сплав на порожистых и горных реках и пр.

Экстремальные виды спорта чаще всего выбирают люди определенного психологического склада (экстремалы) для того, чтобы «повысить адреналин в крови», в том числе и в связи с ситуацией риска. Это люди, которые ориентированы на получение удовольствия от жизни, на неприятие самоограничений, стремятся к поиску приключений и острых ощущений, меньше ориентированы на постановку долгосрочных целей. Так, по данным исследователей [30, 31], у подростков, занимающихся экстремальными видами спорта, выраженность показателей чувства риска (потребность в поиске новых ощущений и готовность к риску) большая, чем у обычных школьников (рис. 12.1).

Ю. Т. Башкина [30] отмечает, что готовность к риску в группе экстремалов выражена у мальчиков и девочек одинаково в отличие от школьников, где готовность к риску значительно больше выражена у мальчиков (6,8 балла против 1,8 балла).

По данным М. Н. Протопоповой и Ю. В. Байковского [231], у 40 % альпинистов-разрядников наблюдается средний уровень риска. Лица этой группы рискуют взвешенно, при достаточно высокой вероятности успеха. Они уверены в себе, чувствуют себя защищенными, способными преодолеть трудности в привычной для себя обстановке. Однако у 60 % испытуемых наблюдается тенденция к повышенному уровню риска. Следует отметить, что ни у кого из спортсменов не был выявлен низкий уровень склонности к риску. Эти данные согласуются с тем, что у большинства альпинистов наблюдалась большая сила нервной системы: основная часть испытуемых имела сильную (40 %) и среднесильную (33 %) нервную систему. Известно, что лица с сильной нервной системой более склонны к риску, чем лица со слабой нервной системой. Поэтому неудивительно, что только у 27 %

---

[41] climbing

наблюдается слабая нервная система.

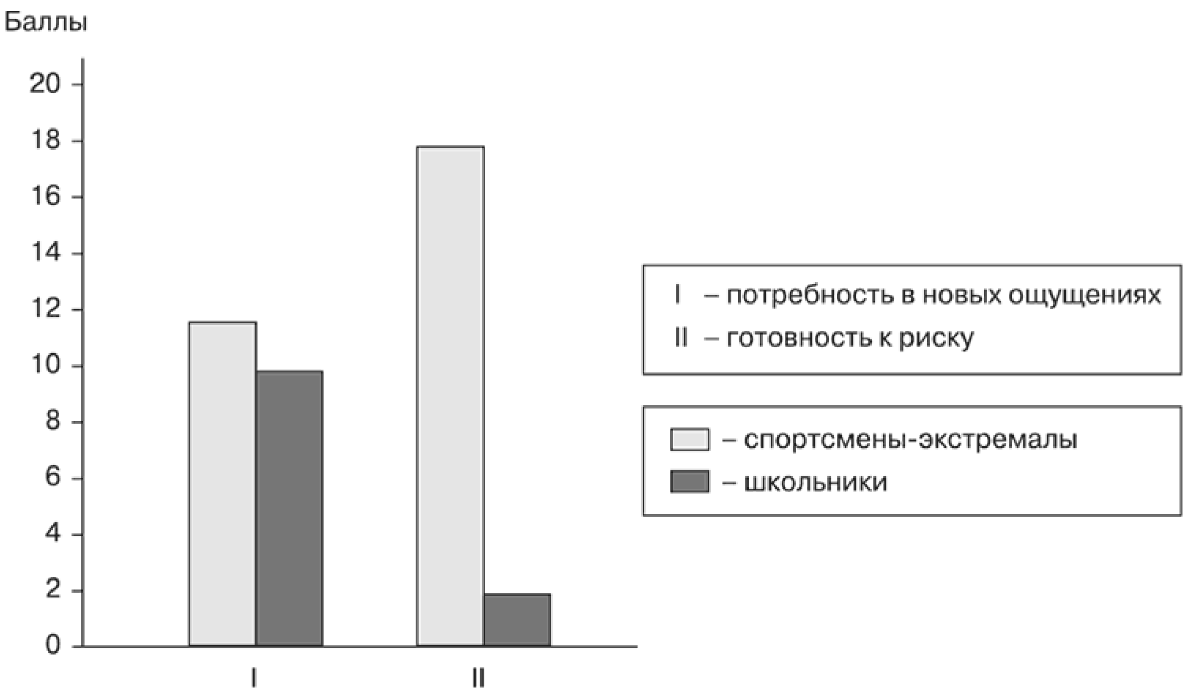


Рис. 12.1. Потребность в новых ощущениях и готовность к риску успортсменов-экстремалов и школьников

Ф. Фарли [382] отнес искателей острых ощущений к людям «Т-типа» (от английского *thrill-seeking).* Люди «Т-типа» экстравертные, импульсивные, обладают немалыми творческими способностями, готовы идти на риск ради получения захватывающих ощущений. При этом они довольно стабильны эмоционально, меньше других подвержены депрессии, проявлениям страха и нервозности. Также было замечено, что женщины увлекаются экстримом реже, чем мужчины, это, в свою очередь, объясняется половыми различиями, т. е. у женщин готовность к риску реализуется при более определенных условиях, чем у мужчин [6].

«Т-тип» объединяет разных людей, не только спортсменов-экстремалов. Так, например, серфенгист относится к позитивному «Физическому Т-типу». Эйнштейн также классифицируется по Ф. Фарли как позитивный «Умственный Т-тип». Негативные вариации «Т-типа» Фарли применяет к представителям преступного мира.

Психологи предполагают, что человек с чертой «поиска острых ощущений» (она даже получила сокращенное название ПОО) имеет биогенетическую зависимость, а потребность к новым трюкам и трудным условиям является практически физической. Освоенный элемент или трюк переходит в разряд опыта и умения и не приносит ощущения новизны, это заставляет спортсмена стремиться к следующему, более трудному элементу.

Необходимо отметить исследование спортивного психолога Эрика Бримера (цит. по Г. Д. Горбунову, 1977). Он признает, что в экстремальных видах спорта, безусловно, присутствуют и риск, и ощущение адреналина, но вовсе не они заставляют людей постоянно испытывать судьбу. Э. Бример с коллегами исследовал, было ли стремление к риску определяющим фактором для участия в экстремальных спортивных состязаниях. За образец были взяты альпинизм, серфинг и горные сплавы на байдарках. В итоге исследователи опровергли традиционную точку зрения на психологию экстремального спорта и доказали, что люди, ищущие приключений, никак не соответствуют стереотипу о «безумных искателях приключений». В своем исследовании Бример провел интервью со спортсменами-экстремалами в возрасте от тридцати до семидесяти трех лет. Предметом интервью было выяснение того, что они чувствовали внутри процесса и чем были мотивированы. Он выяснил, что экстрим для них – не более чем некое событие, позволяющее обострить чувство

жизни через преодоление трудностей. Также не менее половины (по данным Бримера) спортсменов просчитывают последствия своих действий и программируют свою психику перед выступлениями. Это позволяет им прежде всего предвидеть возможные события и максимально предотвратить неожиданности, связанные с рискованным спортом.

Отношение спортсменов к выполнению рискованных упражнений зависит от уровня их мастерства. Американский исследователь С. Р. Розенталь [468] разработал вопросник, выяснявший отношение людей, занимающихся спортом, к упражнениям, связанным с риском. На вопрос о том, какое физическое и психическое состояние возникает после выполнения рискованных упражнений в спорте, в 97 % случаев опытные спортсмены говорили о состоянии бодрости, приподнятости, радости, граничащей с эйфорией. Новички же и лица с низким уровнем спортивного мастерства, напротив, отмечали, что после выполнения таких упражнений они испытывали депрессию, удрученность, утомление. Розенталь считает, что существует необходимость и даже польза от применения спортивных упражнений, связанных с риском, так как они приносят радость, дают удовлетворение.

Ю. В. Голубев, опросив около ста пятидесяти спортивных гимнастов, получил от большей части из них ответы, что элементы риска – одна из самых привлекательных сторон данного вида спорта. Е. Вайцеховская, олимпийская чемпионка по прыжкам в воду, одной из привлекательных сторон своего вида спорта тоже отметила наличие постоянного риска.[42]

Не случайно среди спортсменов высокого класса, занимающихся видами спорта, где имеется большой риск (прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье, прыжки с парашютом, прыжки с шестом, прыжки в воду), Н. Д. Скрябин (1976) не нашел лиц с типологическим комплексом свойств нервной системы, характеризующим склонность человека к трусливости.

Как только миндалевидное тело мозга получает ясный и четкий сигнал об опасности, сердце начинает учащенно биться (до трех раз быстрее, чем обычно), моментально увеличивается кровяное давление, во рту пересыхает, и учеловека появляется непреодолимое желание избежать того, что должно случиться. В связи отакими изменениями в организме происходит большой выброс адреналина, норадреналина и соматотропина (гормона роста). В тысячные доли секунды мозг посылает сигнал в почки, которые начинают вырабатывать кортизол (биологически активный глюкокортикоидный гормон). Человек начинает дышать чаще, кровь приливает ко всем частям тела намного активнее. Иммунная система повышает свою сопротивляемость к возможным травмам и повреждениям. Так вот, сможет ли человек, например, выпрыгнуть из аэроплана и полететь с парашютом, будет зависеть от его естественного умения справляться со страхом падения и стрессом. А что заставляет людей рисковать, идя на преодоление этого естественного механизма защиты организма?

Изумрудов А. «Риск – благородное дело» [http://siteprovse.com/index/psikhologija]

По данным М. С. Трескуновой, 30 % парашютистов выбирают этот вид спорта для того, чтобы испытать остроту переживаний страха и возбуждения, «предельных переживаний». Еще 8 % занимаются парашютным спортом потому, что это «круто» и ими из-за переживания ситуации опасности и риска восхищаются другие.

М. С. Трескунова выявила, что у спортсменов-экстремалов (парашютистов) имеется отрицательная связь стажа спортивной деятельности с самоограничением, что свидетельствует о повышении ситуации риска (снижении опасения) у опытных спортсменов.

Парашютисты отличаются от спортсменов-неэкстремалов и лиц, не занимающихся спортом, особенностями воспитания их родителями. Им в детстве родители в большей

---

[42] Советский спорт. 1976. 18 июля.

степени потворствовали и меньше запрещали, применяли минимальные санкции. Родители не стремились воплотить в своих детях то, что им не удалось сделать самим.

По данным И. Н. Вербицкой [52], у парашютистов имеется выраженная потребность в острых ощущениях, готовность к риску, отсутствие боязни неудач, исследовательская направленность, активность в освоении окружающего мира, экстравертированность, эмоциональная устойчивость, эмпатийность.

12.2. Страхи у военных в боевой обстановке[43]

Мифы о бесстрашии солдат в бою разоблачают сами участники войн. «Спокойных нет, это одна рыцарская болтовня, будто есть совершенно спокойные в бою, под огнем, – этаких пней в роду человеческом не имеется. Можно привыкнуть казаться спокойным, можно держаться с достоинством, можно сдерживать себя и не поддаваться быстро воздействию внешних обстоятельств, – это вопрос иной. Но спокойных в бою и за минуты перед боем нет, не бывает и не может быть», – писал участник Первой мировой и Гражданской войн Д. А. Фурманов. «Чувство страха, когда человек в первый раз видел погибшим другого человека, носило довольно своеобразный оттенок: не столько перед самим фактом смерти, сколько перед ее безобразным видом. Страшило не то, что сам умрешь, а то, что вот будешь ты лежать такой раздувшийся, синий, некрасивый, и, может быть, какая-то брезгливость будет у тех, кто на тебя смотрит».

В боевой обстановке в человеке пробуждается инстинкт самосохранения, вызывая естественную эмоцию страха. Вместе с тем в сознании пробуждается необходимость этот страх преодолеть, не показать его окружающим, сохранить внешнее спокойствие. Бой предъявляет к человеку требования, противоречащие инстинкту самосохранения, побуждает его совершать действия вопреки естественным потребностям.

Война как постоянная и серьезная угроза жизни, конечно, есть натуральнейший импульс к страху.

И. П. Павлов

После Второй мировой войны западногерманские специалисты, занимаясь этой проблемой, пришли к парадоксальному выводу: оказывается, зачастую боязнь проявления трусости заставляла солдат совершать смелые поступки. Подвиги являлись следствием фобии, психического отклонения. Измученный страхом солдат предпочитал кинуться навстречу смерти, нежели переносить его.

Военные психологи установили, что 30 % солдат испытывают наибольший страх перед боем, 35 % – в бою, 16 % – после него. Остальные – и до, и во время, и после.

У каждого человека существует индивидуальный предел психического напряжения, после которого начинают преобладать защитные реакции: попытка спрятаться, замаскироваться, стремление уклониться от опасности, покинуть угрожающую обстановку и т. д. Испытывая аффективный страх, некоторые воины цепенеют, не могут сдвинуться с места или начинают бежать, нередко в сторону источника опасности. В таком состоянии психикой человека начинают управлять ее бессознательные уровни.

По оценкам экспертов, около 99 % военнослужащих испытывают в бою страх, при этом у 20–25 % из них он сопровождается тошнотой и рвотой, у 10–15 % – неспособностью контролировать функции мочеиспускания и кишечника.

Многие писатели, пишущие правду о войне, отмечают у солдат эти симптомы страха во

[43] При написании данного параграфа были использованы материалы следующих публикаций: *Сенявская Е. С.* Психология войны в XX веке: исторический опыт России. М., 1999; *Казаринов О. И.* Неизвестные лики войны. Между жизнью и смертью. М., 2005.

время боя, например, Э. Золя, описывающий события Франко-прусской войны 1870–1871 годов: «Безумный страх овладел Морисом. Он обливался потом, испытывая мучительную тошноту, неотразимую потребность бежать со всех ног прочь отсюда и выть. Жан бранил его жесткими словами, зная, что человеку иной раз придают храбрости хорошим пинком. Другие солдаты тоже тряслись. У Паша глаза были полны слез, он невольно тихонько стонал, вскрикивал, как маленький ребенок, и не мог от этого удержаться. С Лапулем приключилась беда: ему так свело живот, что он спустил штаны, не успев добежать до соседнего плетня. Товарищи подняли его на смех, стали бросать в него пригоршнями землю; его нагота была предоставлена пулям и снарядам. Со многими солдатами случалось то же самое; они облегчались под общий хохот, под град шуток, которые придали всем смелость».

Понимая это, совсем иначе воспринимаешь и некоторые моменты, описанные Ярославом Гашеком, участником Первой мировой и Гражданской войн, в книге «Похождения бравого солдата Швейка»: «Во время боя не один в штаны наложит, – заметил кто-то из конвоя. – Недавно в Будейовицах нам один раненый рассказывал, что он сам во время наступления наделал в штаны три раза подряд. В первый раз, когда вылезли из укрытия на площадку перед проволочными заграждениями, во второй раз, когда начали резать проволоку, и в третий раз, когда русские ударили по ним в штыки и заорали „Ура!“. Тут они прыгнули назад в укрытие, и во всей роте не было ни одного, кто бы не наложил в штаны».

В XX веке военная медицина дала точное определение: патологический страх является основным симптомом нарушения психики во время боевых действий.

Его типичную клиническую картину составляют сердцебиение, холодный пот, сухость во рту, дрожание конечностей, охватывающее подчас и все тело, функциональные параличи конечностей, заикание, потеря речи, непроизвольное отделение мочи и кала.

Страх становится фактором, препятствующим совершению эффективной индивидуальной и коллективной деятельности, и это обстоятельство проявляется в очень широком диапазоне последствий: от массовой паники и бегства больших войсковых масс до индивидуальной психологической подавленности, утраты способности ясно мыслить, адекватно оценивать обстановку, вплоть до безынициативности и полной пассивности. Военные психологи США выявили, что в период Второй мировой войны лишь четверть солдат, воевавших в Западной Европе в 1942–1945 годах, была реальными участниками боя, а 75 % уклонялись от непосредственного участия в боевых действиях. При этом лишь 15 % из всех, обязанных в соответствии с обстановкой пускать в ход личное оружие, вели огонь по неприятельским позициям, а проявлявших хоть какую-то инициативу было всего лишь 10 %.

Близкие к этим данные привел генерал Дж. Маршалл. По окончании Второй мировой войны он опросил пехотинцев армии США, вернувшихся с фронта, и установил, что действительно стреляли в противника лишь 30 % респондентов.

Причинами этой пассивности, по мнению американских исследователей, являлись сугубо психологические факторы, особенно различные формы и степень тревоги и страха.

Более поздние исследования в США показали ту же тенденцию: во время войны во Вьетнаме выраженный страх испытывали 80–90 % участников боя, лишь около 25 % солдат применяли оружие в бою, и причиной этого являлось наличие у них страха. Во многом это связано и с тем, что на войне страшно не только быть убитым – *страшно убивать.*

В годы Великой французской революции, в период массовых казней, солдаты расстрельных команд не справлялись с нервным напряжением и отказывались стрелять. Под Нантом, например, они не выдержали и сами стали кричать своим командирам: «Остановитесь!», рискуя быть причисленными к контрреволюционерам.

Ульрих фон Хассель, оказавшийся в начале войны на Восточном фронте, 18 августа 1941 года сделал в своем дневнике запись об офицере, получившем приказ расстрелять триста пятьдесят гражданских лиц: «Сначала [он] отказался это делать, но ему было сказано, что это невыполнение приказа, после чего он попросил десять минут на размышление и наконец сделал это». Однако «он был настолько потрясен этим, что, получив позднее легкое

ранение, твердо решил не возвращаться на фронт».

Страшно не только убивать, но и приговаривать к смертной казни. Это испытывали военные прокуроры, приговаривая к расстрелу солдат, не справившихся со своим страхом. Потому что страшно убивать человека за то, что тот испугался смерти. Военный юрист А. Долотцев вспоминал о зачитывании приговора: «Читаю, а у самого коленки дрожат…»

Страшно бывает и смотреть, как убивают других. Фашистский палач Генрих Гиммлер во время посещения Минска 31 августа 1942 года потребовал расстрелять сто узников местной тюрьмы в его присутствии. Увидев результат первого залпа, Гиммлер едва не упал в обморок. Спустя несколько минут, когда после очередного залпа выяснилось, что две женщины еще живы и их надо добить, у него начался нервный приступ. С тем большей, по-видимому, беспощадностью он старался потом бороться против этого греха мягкотелости у себя и у своих подчиненных.

Часто то, что казалось опасным минуту назад, уступает место другой опасности, а следовательно, и другому страху. Например, страх за себя сменяется страхом за товарищей, страх перед смертью – страхом показаться трусом, не выполнить приказ и т. п. От того, какой из видов страха окажется доминирующим в сознании воина, во многом зависит его поведение в бою [166].

«Главное чувство, которое царит над всеми помыслами на войне, в предвидении боя и в бою, – это чувство страха, – писал в 1927 году участник трех войн казачий генерал П. Н. Краснов. – На войне, под влиянием опасности и страха, рассудок и воля отказываются действовать». Солдаты становятся восприимчивыми к внушению, и их можно как толкнуть на величайший подвиг, так и обратить в паническое бегство.

Страх у солдат бывает разный. Существует так называемая *ригидная форма* страха. Военнослужащие находятся в оцепенении, лицо серого цвета, взгляд потухший, контакт с ними затруднен: «Что хотите со мной делайте, но я туда больше не пойду».

Л. Н. Толстой описал *скрытую форму* страха, которая позднее получила название лихорадочной пассивности. Она характеризуется бессмысленной деятельностью, при помощи которой солдаты стараются отвлечься, заглушить свой страх. Иногда человек в состоянии лихорадочной пассивности выглядит как вполне активный, но все сводится к суете «нравственно измученного человека» и в конечном счете грозит срывом задания. В штабах такая «активность» замедляет или даже парализует работу. Конкретным ее проявлением может быть образование новых рабочих групп, которые ничего существенного не делают, кроме организации многочисленных телефонных звонков и радиограмм, противоречащих друг другу.

Еще одним видом страха является *паника.* Паника, по определению П. И. Изместьева, – это явление коллективного страха в высшей форме ужаса, иногда совершенно необъяснимого, охватывающего войска. Распространяясь со стихийной быстротой, она превращает самое дисциплинированное войско в толпу жалких беглецов. П. Н. Краснов писал: «Паника возникает в войсках или в самом начале боя, когда все чувства бойцов приподняты и страх неизвестности владеет ими, а в обстановке недостаточно разобрались и неприятель чудится везде, или в конце очень тяжелого, кровопролитного, порою многодневного сражения, когда части вырвались из рук начальников, перемешались и обратились в психологическую толпу. Особенно часто возникает паника в непогоду и ненастье. ‹…› Паника рождается от пустяков и создает иногда надолго тяжелую нравственную потрясенность войск, так называемое паническое настроение. Крикнет один трус: „Обошли!“ – и атакующая колонна повернет назад». В начальный период Великой Отечественной таким импульсом, заставлявшим целые части срываться с позиций и устремляться от мнимой опасности, обычно становился крик «самолеты», «танки» или «окружают».

Многочисленные случаи паники в начале Великой Отечественной войны, в период массового отступления советских войск, в значительной степени были вызваны общим состоянием глубокого психологического шока, который испытала армия в столкновении с

реальной мощью противника, что решительно противоречило внушенным ей довоенной пропагандой лозунгам и стереотипам.

Очень часто паника возникает, когда солдат сталкивается на поле боя с чем-то непонятным, например с применением противником нового вида оружия. Так, в Первую мировую войну ее вызывали первые применения танков, отравляющих боевых веществ, авиации, подводных лодок; во Вторую мировую – сирен на немецких пикирующих бомбардировщиках, радиовзрывателей, советских реактивных минометов «катюш» и т. д. Этот психологический фактор был использован Г. К. Жуковым в начале Берлинской операции, когда вслед за мощной артиллерийской подготовкой последовала ночная атака танков и пехоты с применением ста сорока прожекторов, свет которых не только ослепил неприятеля, но и вызвал у него паническую реакцию: немцы решили, что против них пущено в ход неизвестное оружие.

Чаще всего паника возникает: 1) при ночных операциях, когда темнота обостряет чувство страха; 2) после поражения или нерешительного боя с большими потерями, подрывающими боевой дух личного состава; 3) при вступлении войск в бой, в момент его завязки, когда всякая опасность преувеличивается воображением. Панике способствуют внезапные, неожиданные действия противника, его мощные огневые удары, психологическое, психотронное, психотропное воздействие, чрезмерная усталость, перенапряжение военнослужащих, распространение деморализующих слухов, настроений при отсутствии официальной информации и др.

Последствия переживания страха солдатами. Длительное переживание страха имеет весьма неприятные последствия. Солдаты впадают в истерику и даже сходят с ума от томительного ожидания очередного выстрела. Парадоксально, но, боясь смерти от пули или снаряда, солдаты порой предпочитали оканчивать жизнь самоубийством.

Например, во время Крымской войны в середине XIX века в английском экспедиционном корпусе покончили с собой двадцать солдат, во время Франко-прусской войны в рядах победителей насчитывалось тридцать самоубийц, в Русско-японскую войну 1904–1905 годов было зафиксировано сто восемьдесят шесть случаев самоубийств среди русских солдат и офицеров, во время Первой мировой войны только в германской армии эта цифра перевалила за пять тысяч.

Чтобы спастись от вездесущего ужаса, люди себя калечили, уродовали, считая это за благо.

Дивизионный врач Пятнадцатой германской пехотной дивизии в своей докладной от 15 августа 1942 года описывал наиболее распространенные случаи членовредительства: «Порок сердца получается вследствие длительного жевания свежего табака или русской „махорки“. Отсюда – потеря дыхания, замирание сердца, сердечные колотья, перебои пульса, рвота. Закупорка вен, получаемая вследствие перетягивания подколенных сгибов ремнем или веревкой; на конечностях ног получаются отеки, похожие на почечные. Сыпь, которая возникает вследствие интенсивного и длительного втирания в кожу керосина, скипидара, кислоты, в особенности если данный участок тела сильно загрязнен. Выпадение прямой кишки, возникающее, если в течение многих дней человек начинает поглощать значительное количество теплой мыльной воды с одновременным поднятием тяжестей. Растяжение связок и перелом кости достигаются обычно пропусканием через свою ступню (переезд) колеса автомашины или повозки. Самострел. Так как самострел руки легко обнаруживается через осевшие на рану крупинки сгоревшего пороха, солдаты простреливали ноги через сапог».

А что люди творили с собой, только чтобы не попасть на фронт!

Ярослав Гашек так описывал разговор солдат, находящихся в госпитале: «Он вам за десять крон сделает такую горячку, что из окна выскочите». «В Вршовицах есть одна повивальная бабка, которая за двадцать крон так ловко вывихнет вам ногу, что останетесь калекой на всю жизнь», «Мне моя болезнь стоит уже больше двухсот крон… Назовите мне хоть один яд. которого я бы не испробовал, – не найдете. Я живой склад всяких ядов. Я пил

сулему, вдыхал ртутные пары, грыз мышьяк, курил опиум, пил настойку опия, посыпал хлеб морфием, глотал стрихнин, пил раствор фосфора в сероуглероде и пикриновую кислоту. Я испортил себе печень, легкие, почки, желчный пузырь, мозг, сердце и кишки. Никто не может понять, чем я болен».

«Лучше всего впрыснуть себе под кожу в руку керосин. Моему двоюродному брату повезло: ему отрезали руку по локоть, и теперь ему никакая военная служба не страшна».

А вот свидетельство периода Русско-японской войны 1904–1905 годов: «Некоторые усиленно курили натощак, глотали дым до рвоты, а потом пили воду, крепко настоянную на табаке. Это продолжалось изо дня вдень, целые недели. Когда такой человек являлся в лазарет, тоу него, как у паралитика, тряслись руки и ноги, а лицо выглядело мертвенно-зеленым, с блуждающими мутными глазами. Он и в госпитале, чтобы подольше задержаться там, не переставал таким образом отравлять себя. Иногда это кончалось смертью. Один новобранец гвоздем проткнул себе барабанную перепонку и, не выдержав боли, заорал истошным голосом, кружась и приплясывая, как полоумный. Злонамерение его было открыто. Пошел под суд».

Многие старались заразиться венерическими болезнями, тратили на походы по борделям все свои сбережения и порой подхватывали сифилис, тогда еще не поддающийся окончательному излечению. Гниение заживо представлялось лучшим исходом, чем кошмары войны.

Привыкание к страху. Переживание страха у солдат никуда не исчезает, однако со временем «притупляется» от чрезмерной усталости, истощения сил, моральной подавленности, когда человек становится безразличным к опасности. Такое состояние вызвано длительным пребыванием военнослужащих в экстремальных боевых условиях без отдыха, замены, отпусков. Бывает, что опасность вызывает не страх, а чувство боевого возбуждения, которое связано со своеобразным состоянием чрезвычайной активности. В некоторых случаях осознание опасности вызывает особое состояние, сходное с любопытством или азартом борьбы. И наконец, участие в боях способно до неузнаваемости изменить характер человека, робкого и скромного в мирной жизни, превращая бесстрашие в одно из свойств его личности. При этом необходимо отметить, что бесстрашие заключается все же не в полном отсутствии страха, а в его волевом преодолении.

Способствует притуплению страха то, что солдат на фронте между боями занят множеством дел, о которых ему в силу своих обязанностей постоянно нужно думать и из-за которых он часто не успевает думать о своей безопасности. Конечно, страх обостряется в бою, но он никуда не уходит и в перерывах между сражениями. И человек невольно ищет спасение от него в мелочах солдатских будней, повседневной армейской работы.

Константин Симонов охарактеризовал это следующим образом: «Война не есть одна сплошная опасность, одно ожидание смерти, одни мысли о ней. Если бы это было так, то ни один человек не выдержал бы тяжести войны не только в течение полугода, но даже в течение месяца. Война есть совокупность смертельной опасности, постоянной возможности быть убитым и рядом с этим всех случайностей и особенностей, деталей повседневного быта, который всегда, а не только на войне, присутствует в нашей жизни. Я хочу этим сказать, что человек, даже постоянно находясь в опасности, все-таки не думает о ней все время хотя бы по той простой причине, что он носит белье и, когда может, стирает его, что он греется, ест, пьет, отправляет свои естественные надобности, в общем, делает все то, что так или иначе принято делать в нормальной жизни. Он не только делает все это, но и думает обо всем этом. Думает повседневно и ежечасно. И если человека могли убить вчера, и если он чудом спасается от смерти завтра, то это не значит, что он сегодня нестанетдуматьотом, выстирано его белье или нет; он непременно будет об этом думать. Больше того. Он будет ругаться, если белье не удалось постирать, совершенно забыв в эту минуту, что завтра его могут убить, независимо от того, в каком он будет белье – в чистом или в грязном. Эти

бытовые обстоятельства отнимают у человека и время, и нравственные силы. И это не только не плохо, а, наоборот, прекрасно, ибо без этого человек всецело был бы занят мыслями об опасности».

Борьба со страхом. В древности к войскам, проявившим трусость, применялась «децимация» – казнь каждого десятого. «Между двумя огнями» оказывались солдаты **XVII–XVIII** веков, которые «должны бояться офицерской палки больше, чем врага». За отсутствие стойкости в бою четвертовали, пропускали сквозь строй, заковывали в колодки. Так, в **1702** году после взятия Нотебурга был «повешен Преображенского полку прапорщик да солдат двадцать два человека за то, что с приступу побежали». Во время Прутского похода на каждом ночлежном пункте русской армии устанавливались виселицы – как предупреждение о немедленной казни без суда за всякую попытку к бегству. В годы Семилетней войны прибегали к так называемой политической казни бежавших – им отрубали уши или кисти рук. В октябре 1806 года под Йеной прусским офицерам приходилось вытаскивать из домов разбежавшихся солдат и пороть их, чтобы заставить вернуться в строй накануне решающего сражения. Офицеров разжаловали, бросали в крепость, ссылали.

Известно, что и в Первой, и во Второй мировых войнах в отдельных случаях пулеметчиков, которые должны были прикрывать отступающих до последнего патрона, приковывали к пулеметам, потому что знали, что их нервы могут не выдержать. Так же поступали японские камикадзе из ударных отрядов «тей-синтай», добровольно приковывавшие себя к пулеметам в дотах и дзотах. Тем самым они обрекали себя не только на смерть, но и на возможное сумасшествие.

Поскольку наиболее опасна на войне паника, дезорганизующая деятельность целых войсковых подразделений, то и раньше, и в наше время применяется наиболее действенное средство борьбы с ней – расстрел паникеров. «Честным солдатам» приказывалось стрелять в спину убегающим с поля боя или пытающимся сдаться в плен: «Пусть твердо помнят, что испугаешься вражеской пули, получишь свою!» Во время Второй мировой войны и в наших, и в немецких армиях использовались заградотряды (пулеметчики), которые стреляли в своих отступающих солдат.

Конечно, уделяется внимание и профилактике, чтобы предотвратить возникновение паники. Так, во время Русско-японской войны командующий Второй Маньчжурской армией генерал Гриппенберг 22 декабря 1904 года издал приказ, в котором среди других указаний о действиях пехоты в бою подчеркивал: «Необходимо также принять меры против паник ночью, в особенности после боя, когда люди настроены нервно и когда достаточно иногда крика во сне кого-нибудь „неприятель“ или „японец“, чтобы все люди вскакивали, бросались к ружьям и начинали стрелять, не разбирая куда и в кого. С этими явлениями нужно ознакомить войска, внушая им в подобных случаях оставаться и не поддаваться крику нервных людей, разъясняя им печальные последствия преждевременных криков „ура“ и паники»[145].

Но гораздо чаще, чем «разъяснения», армейское руководство использовало жесткие репрессивные меры, исходя из принципа «солдат должен бояться собственного начальства больше, чем врага». Так, отмечая случаи массовой сдачи в плен нижних чинов русской армии в Первую мировую войну (не только после нескольких лет сидения в окопах, что можно объяснить усталостью от затянувшейся войны и общим разложением армии, но уже осенью 1914 года), командование издавало многочисленные приказы, в которых говорилось, что все добровольно сдавшиеся в плен по окончании войны будут преданы суду и расстреляны как «подлые трусы», «низкие тунеядцы», «безбожные изменники», «недостойные наши братья», «позорные сыны России», дошедшие до предательства Родины, которых «во славу той же Родины надлежит уничтожать». Особенно подчеркивалось, что о сдавшихся врагу будет немедленно сообщено по месту жительства, «чтобы знали родные о позорном их поступке и чтобы выдача пособия семействам сдавшихся была бы немедленно

прекращена» [146].

Примером борьбы с паникой в период Великой Отечественной войны стали приказы Ставки Верховного главнокомандования Красной армии № 270 от 16 августа 1941 года и наркома обороны СССР № 227 от 28 июля 1942 года. В первом из них каждый военнослужащий, оказавшись в окружении, обязан был «драться до последней возможности» и, независимо от своего служебного положения, уничтожать трусов и дезертиров, сдающихся в плен врагу, «всеми средствами как наземными, так и воздушными». Особо изощренным видом давления на сознание отступающей армии явился пункт приказа, гласивший, что семьи нарушителей присяги будут подвергнуты аресту [148].

Двадцать восьмого сентября 1941 года генерал армии Г. К. Жуков издал шифрограмму № 4976, где говорилось: «Разъяснить всему личному составу что все семьи сдавшихся врагу будут расстреляны и по возвращении из плена они также будут все расстреляны».

Начальник штаба ОКБ генерал-фельдмаршал В. Кейтель подписал приказ от 5 февраля 1945 года: «За тех военнослужащих вермахта, которые, попав в плен, совершают государственную измену и за это по имперским законам должны приговариваться к смертной казни, отвечают их родные своим имуществом, свободой или жизнью».

Казалось бы, людей не стрелять надо, а лечить, но во время войны это невозможно. Некогда. Другихлюдей нет. И выбивали «клин клином». Со страхом боролись при помощи страха.

В настоящее время во всех армиях используются те или иные способы смягчения нервного напряжения перед лицом возможной насильственной смерти (и своей, и своих товарищей, и неприятеля, которого солдат вынужден убивать). Это и различные химические стимуляторы (от алкоголя до наркотических веществ), и комплекс собственно психологических средств (обращение командира к личному составу, беседы священников и политработников, молитвы и молебны в религиозных формированиях и др.), и звуковые способы воздействия на психику. Последние – барабанный бой, звуки горна, волынки и т. п.; призывы, лозунги и воодушевляющие крики в момент атаки («Ура», «Аллах акбар», «Банзай» и пр.) – как правило, одновременно выполняют целый ряд функций: и вытеснения из сознания воинов чувства страха в минуту повышенной опасности, всегда сопутствующей бою; и мобилизации решимости наступающих; и обострения чувства общности воинского коллектива («На миру и смерть красна»); и устрашения противника, на которого надвигается в едином грозном порыве атакующая масса.

Если раньше при подготовке военнослужащих духовным и психологическим аспектам борьбы со страхом не уделялось должного внимания, так как на первом плане было идейно-политическое воспитание, то в последние годы ситуация изменилась коренным образом. Анализируя боевые действия на Фолклендских островах, в Афганистане, Вьетнаме и Персидском заливе, специалисты убедились в необходимости целенаправленной закалки психики солдат и офицеров в учебной обстановке, максимального приближения ее к боевой. Сегодня надо придерживаться следующей концепции:

1. То, что солдат успешно выдерживает в ходе учебы, он выдержит и в условиях настоящей войны.

2. В первую очередь из всех психологических качеств надо формировать чувство уверенности.

3. Методы и приемы психостимулирований должны быть разнообразными.

Научив подчиненных различать опасность, прогнозировать ее результаты, в соответствии с этим осуществлять свою деятельность в интересах выполнения поставленных задач, можно значительно повысить боеспособность и боеготовность подразделений и частей. Для этого фактор опасности можно моделировать на занятиях в процессе боевой подготовки в мирное время. Следует, однако, учитывать, что учения и тренировки имеют не много общего с реальными боевыми действиями, когда вопрос стоит о жизни и смерти. Поэтому надеяться на полное исчезновение страха с помощью тренировки вряд ли

приходится.

В крайне опасных ситуациях боя, когда паника среди личного состава разрастается, ее пресечению может служить немедленное начало боевых действий резервными или соседними соединениями на глазах солдат, охваченных паникой. В войнах прошлого такой прием занимал одно из ведущих мест.

Одним из средств прекращения страха и паники может служить неожиданное появление боевого знамени части перед глазами военнослужащих, охваченных паникой. Положительный результат достигается, как правило, тогда, когда военнослужащие сохранили достаточный уровень боеспособности, сплоченности и имеют определенный боевой опыт.

В качестве средств борьбы со страхом и паникой среди небольших подразделений применяются и громкоговорящие устройства, установленные на вертолетах, боевых машинах.

Борьбе с паникой может помочь и трансляция Государственного гимна или известных маршей, песен, затрагивающих национально-психологические чувства воинов, установка в местах вероятного бегства различного рода предупредительных знаков (в дневное время), различных указателей типа «Осторожно, мины!», «Осторожно, высокая радиоактивность!», имитационных минно-взрывных полос и т. п. Все это делается заранее, с учетом социально-психологических особенностей конкретного подразделения, его подготовленности и боевого опыта.

В первые минуты и часы после паники, когда военнослужащие испытывают чувство горечи, вины, стыда, рекомендуется: давать обнадеживающую информацию; акцентировать внимание на примерах стойкости и мужества в предыдущих боях; организовывать прослушивание информационных материалов с участков фронта; вручать корреспонденцию (письма, газеты журналы) для переключения внимания; читать перед строем письма мирных жителей, рассказывающих о зверствах противника, о нанесенных врагом бедствиях, показывать и давать прослушивать аудио– и видеоматериалы на эти темы; если возможно, организовывать проведение сеанса аутогенной тренировки, релаксации, саморегуляции; организовывать горячее питание, чай, если позволяют условия, предоставлять не менее чем пятичасовой сон.

12.3. Сценические страхи и тревога

Волнение и страхи постоянно преследуют артистическую деятельность, порой вынуждая людей бросать любимую профессию музыканта, артиста из-за того, что страх сковывает их действия, не позволяя реализовать то, что накоплено годами учебы.

Однако отечественными учеными сценические волнения и страхи изучены слабо. Можно упомянуть лишь работы С. Клещева [148] и Х. Христозова [301], изучавших эстрадное волнение, и исследование Л. Л. Бочкарева [42], в котором рассмотрены психологические аспекты публичного выступления музыкантов, но нет ни слова об их волнениях и страхах.

Казалось бы, какие могут быть тревоги и волнения у профессионального музыканта, учитывая, что этим делом он занимается всю жизнь. Однако испытывают тревогу перед выходом на эстраду абсолютно все музыканты, начиная с простых учеников музыкальных школ и заканчивая признанными мастерами. И степень волнения может быть разной – от легкой боязни до паники. Причем с годами, по заверениям музыкантов, волнение не уменьшается, а, наоборот, увеличивается.

Знаменитый русский контрабасист-виртуоз и дирижер Сергей Кусевицкий очень сильно волновался перед сольными концертами (а он объехал всю Европу и США, т. е. опыт был). Перед началом концерта рабочий выносил на сцену контрабасовый стул и инструмент. Затем в темноте выходил Кусевицкий (у него в эти моменты тряслись руки и подкашивались ноги), брал в руки инструмент, и лишь тогда включался свет в зале. Но как только

Кусевицкий брал в руки контрабас, он моментально успокаивался и концентрировался на музыке – и концерт проходил блестяще.

Знаменитый скрипач Давид Ойстрах, например, жутко переживал перед каждым своим выступлением, причем по нарастающей, потому что каждое новое успешное выступление закрепляло за ним некий статус и соответственно возрастал страх потерять его, не оправдать ожиданий слушателей.

Като Хавас (1974), педагог по скрипке, в своей книге сценическому страху посвятила специальную главу, где перечисляет, чего боятся скрипачи (очевидно, не только скрипачи, но и другие музыканты-инструменталисты). Это боязнь выронить скрипку, боязнь дрожания правой руки, боязнь сыграть фальшиво, боязнь высоких позиций и переходов, боязнь сыграть недостаточно громко, боязнь сыграть недостаточно быстро, боязнь забыть текст.

Для многих сценический страх грозит потерей профессии. Вот обращение в Интернет за помощью одного музыканта-инструменталиста, в котором видно отчаяние: «Я музыкант. Довольно одаренный, как утверждают многие, много лет уже играю на своем инструменте. Сейчас заканчиваю консерваторию. Играю в основном только классическую музыку. Но вот в последние годы у меня появился навязчивый страх перед выступлениями. Началось все с того, что лет пять назад я перезанимался и не мог какое-то время вообще играть. Мой учитель, благодаря которому я выиграл три международных конкурса и имел большое количество очень успешных концертов по всему миру, столкнулся с этой проблемой вместе со мной, но не придал ей должного значения, как мне теперь кажется, и не отменял мои концерты, а наоборот, они продолжались. Но теперь, как только я выхожу на сцену, я начинаю бояться: что у меня не получится, что-нибудь не так сделаю, что потом скажут другие… И на концертах я терял до 60 % своих возможностей. И вот на одном не так давно состоявшемся конкурсе, после того как я вышел на сцену, вроде бы все было нормально, т. е. я, конечно, волновался, но мне казалось, что я могу справиться с таким волнением; начал я играть и опять подумал, что у меня сейчас может не получиться какой-то технический момент, хотя я прекрасно знал, что он у меня отлично получается, и на меня нахлынул такой страх, какого я не испытывал еще никогда в жизни. Я понял, что я не могу сыграть ни ноты, я остановился, сославшись комиссии на больное сердце. Я люблю свою профессию и не хочу ее бросать, очень люблю музыку, но так дальше продолжаться не может».

Следствием сценической тревоги и страха может быть телесный и психический зажим. У актера это «деревянные» ноги, «окостеневшая» спина, судорожные движения. Зажим ведет к тому, что отсутствует органичность, свободная импровизационность, не осуществляется творческий процесс. И естественно, нет художественного образа, нет жизненной правды. У музыканта, играющего на духовом инструменте, появляются скованность, заторможенность, сопровождающиеся замедлением процессов памяти («ничего не могу вспомнить»), нарушением дыхания («трудно набрать воздух»). А дыхание при игре на духовых инструментах – одна из основ «чистой» игры (без фальши).

Несмотря на существование в специальной литературе общих рекомендаций по устранению сценического волнения, музыканты решают эту проблему каждый по-своему. Музыканты, испытавшие сценический страх и преодолевшие его, дают на основании своего опыта различные рекомендации. И прежде всего надо найти причину страха и скованности и попытаться устранить ее.

Если имеется боязнь публики – «перебояться» заранее, до концерта. Для этого, если есть возможность, нужно порепетировать непосредственно в зале, опробовать инструмент, сцену, вообразить, что уже играете на концерте или как минимум вас слушают какие-то новые люди (что опять же обычно соответствует действительности). При этом нужно воображать, как вам страшно, что сейчас вы обязательно забудете следующий аккорд и остановитесь и все будут на вас осуждающе смотреть, какой это будет ужас. Конечно, аккорд не забывается, все получается нормально, но в результате вы убеждаетесь, что на самом деле можете сыграть без всяких проблем. Так возвращается уверенность. А тем временем пик страха оказывается пройденным, и на концерте он уже не превышает обычного волнения.

Надо сделать «состояние сцены» постоянным – регулярно играть для разных людей, в том числе для тех, кто ничего в музыке не понимает (это даже лучше, потому что тогда не надо будет думать, что они заметят какие-то ошибки и вообще будут их искать), играть в неформальной обстановке, для друзей. Все это поможет не думать о том, какую оценку дадут другие, поможет играть и для слушателей так же, как играя в одиночестве.

Представьте себе следующую картину – вы стоите перед сценой, и через пять минут ваш выход. В зале много людей, и все будут пристально разглядывать вас в течение по крайней мере первых двух песен. Какие эмоции разрывают вас в этот момент? Многим достаточно только представить такую картину, как кровь начинает кипеть от выброса адреналина. В груди щемит, в ногах наступает ощущение слабости, а в горле все пересыхает так, что трудно даже говорить, не то что петь. Знакомо? Дальше – хуже. В момент вашего выхода наступает паника. Вы с трудом переставляете ноги, начинает подташнивать, из рук чуть не вываливается гитара (ну или бубен), вы ничего не видите и, спотыкаясь об ударную установку или шнур от микрофона, падаете. Публика, естественно, начинает смеяться, а вы с позором убегаете со сцены.

Чаще всего все заканчивается банальным стоянием «как столб», вцепившись в микрофон до белизны в костяшках и мычанием чего-то невразумительного в тональности, которую затруднится определить сам Бетховен.

Скажу честно, я был именно таким. Никакая йога и глубокие копания в психике не помогли, единственное, что меня спасло – это случай. Мне посчастливилось познакомиться с одним великолепным академическим тенором изталлинской консерватории. Разговорившись, он предложил пойти послушатьего исполнение на улице. Как выяснилось, каждый вечер он выходил на главную улицу старого города с гитарой, устраивался поудобнее, открывал футляр и пел классические произведения. Когда я об этом узнал, я впал в ступор. Мне страшно было даже представить, каково это петь на улице, ведь люди засмеют! Однако все оказалось совсем иначе. Через минут десять пения вокруг моего знакомого собралась приличная толпа туристов и горожан. После каждого произведения стоял оглушительный шум аплодисментов и свиста, а футляр гитары быстро наполнился иностранной валютой. Через час приятель встал, поклонился публике, и мы ушли. Я спросил, как ему удается сохранять спокойствие перед толпой, а он сказал: «Попробуй сам. и все поймешь». Надо признаться, я испугался и долго не мог решиться на этот поступок. Однако однажды я позвонил и предложил вечером собраться на улице – поиграть вместе. Он согласился.

Можете представить мой страх, когда я пытался заставить себя сесть и достать гитару из футляра. Я говорил себе: «Это же так просто! Сядь и пой. просто для себя!» Ничего подобного, я не мог заставить себя сделать это. Пришлось отложить до лучших времен. Вследующий раз мы пошли вместе опять. Я решил, что должен заставить себя преодолеть этот нерациональный и глупый страх. Я достал гитару, сел на тихой улочке в старом городе и начал петь. Вскоре появились первые прохожие. Я постарался сделать вид. что играю сам для себя. Помню, как покрылся испариной и был красный как рак. Однако тут произошла удивительная вещь. Я услышал звон монет. Даже слова песни забыл от удивления. Открыл глаза – никого; вдалеке женщина с ребенком помахали мне рукой. Рядом на камняхлежали деньги. Страх улетучился сам собой. Откуда ни возьмись, появилась толпатуристов. и вскоре у моих ног лежала груда монет и банкнот. Я пел и не боялся. Больше не боялся ничего.

Теперь, оглядываясь назад, я понимаю, как много было сделано для того, чтобы избавиться от сценического страха. Вместе с тем полностью мне это не удалось и не удастся никогда… и слава богу!

Дело в том, что волнение, которое мы испытываем перед выходом, – это проявление энергии, которая переполняет нас. Стоит направить ее в нужное русло, и вы на коне, стоит поддаться ей и пустить все на самотёк – и вы в беде. Только тогда, когда я понял это, и начался настоящий прогресс.

Сейчас я по-прежнему волнуюсь на выступлениях, но этот страх позволяет мне использовать выброс адреналина, чтобы вытворять вещи, на которые я не способен в нормальном, спокойном состоянии.

По материалам Интернета

При страхе быть в центре внимания не следует думать о том, как вы смотритесь, нужно думать о том, как и что вы должны делать, или просто наслаждаться своей игрой.

Можно попробовать студийный вариант исполнительства: записи, игра «для себя» – когда фактор зрительской оценки сведен к минимуму. Ведь причина тревоги может быть в том, что в момент выступления невозможно понять, как это слышится «чужими ушами», как именно воспринимается со стороны; беспокойство же (пусть и неосознанное) способно блокировать даже блестящую технику. В данном случае записи своей игры на репетициях и их прослушивание дают вполне четкое представление о конечном результате, что, в свою очередь, даст возможность не только отшлифовать недостатки, но и успокоиться, сохраняя это спокойствие во время выступления.

Иногда снять сценический страх помогает единственная ненароком брошенная фраза педагога. Один студент консерватории, испытывавший страх перед академической комиссией и из-за этого не проявлявший свои истинные возможности, раскрепостился после того, как услышал от своего педагога, что «члены комиссии играют на валторне хуже» данного студента, поскольку являются специалистами по другим инструментам.

Если самостоятельно не удается найти способ устранения сценического страха, следует обратиться к помощи психолога или психотерапевта.

Одна из учениц испытывала страх перед необычной ситуацией, ее пугала обстановка концертного зала, большой одинокий рояль на сцене, сидящая в зале на особом месте комиссия.

Девочкой овладевал страхдаже при воспоминании о необходимости играть на сцене. Корректирующие мероприятия были направлены на общее снятие напряжения, на привыкание, вживание в ситуацию, на обучение сценическому поведению. Кроме того, параллельно осуществлялось переформирование оценки значимости ситуации в сторону ее снижения. В целом индивидуальные занятия проводились регулярно в течение трех месяцев. Были задействованы следующие методы: рисунки трудной ситуации, проигрывание разных вариантов – моделей ситуации сценического выступления, в том числе с игрушками, и ролевые игры; беседы – обсуждения эмоционального состояния. Также попутно девочка привыкала к пространству зала. Для нее было выделено дополнительное время репетиций в зале. В форме игры проводилось обучение сценическому поведению: как войти, как поклониться, куда смотреть, усаживаясь за инструмент, как здороваться с комиссией, куда положить руки в перерыве между пьесами и т. д. Проигрывая модели ситуации, девочка испытывала разные роли: робкой ученицы, уверенной ученицы, педагога, члена комиссии, звучащего рояля (представляла, что должен чувствовать инструмент, когда на нем играют). Особенно весело ей было представлять, что чувствует сцена, когда на ней стоит трясущийся от страха ученик.

Белан Е. А. Индивидуальные модели совладания с феноменом сценического волнения: анализ практических ситуаций

12.4. Страхи в педагогической деятельности

Изучение проблемы профессиональных страхов учителя за рубежом началось уже давно; первые попытки исследования были предприняты Р. С. Лазарусом [425], затем

изучение было продолжено рядом американских психологов [367, 418].

Большой материал по этому вопросу накоплен в немецкой литературе [354, 404, 440,444,461,513]. Исследования показали, что страх является проблемой небольшого числа учителей. Правда, в исследованиях не учтена возможность умалчивания учителями этой проблемы из-за боязни потери работы.

В профессиональной деятельности учителя ФРГ отмечается наличие следующих видов боязни: 1) боязнь потери рабочего места; 2) боязнь жестких требований администрации и родителей; 3) боязнь учеников, связанная с более широким распространением идей гуманистической психологии, представляющих ученика в качестве субъекта учебно-воспитательного процесса, наделенного большей свободой, чем при традиционном обучении.

Сравнительное исследование И. В. Золотаренко [117] страхов учителя в России и Германии показало, что у российских учителей большую тревогу вызывают социальные, а не профессиональные проблемы. Среди сугубо профессиональных проблем показатели тревожности у немецких учителей более высокие. Значительное превышение показателей тревожности немецких учителей по отношению к российским было отмечено в следующих ситуациях: страх потерпеть неудачу; страх перед влиятельными лицами; страх перед определенными лицами.

В исследованиях немецких психологов также была установлена зависимость частоты и силы страхов от типа школы, возраста и стажа учителя. Самые большие показатели выявлены у учителей профессиональных школ, самые низкие – у учителей гимназий. С возрастом, увеличением стажа уменьшается значение, придаваемое страхам. Выделяются также специфические ситуации возникновения страха в зависимости от типа школ.

Изучаются боязни учителей и отечественными психологами. М. К. Тутушкина [273] раскрывает две группы причин возникновения боязней педагогов – внешние и внутренние.

К внешним причинам относятся особенности поведения учащихся, которые приводят к боязни равнодушия, провокаций, задаваемых учащимися вопросов, боязни активного негативного отношения, боязни аудитории, боязни определенного состава учащихся, боязни администрации школы.

Внутренние причины боязни связаны с индивидуальными качествами, личностными особенностями педагога: затруднения в общении, в восприятии и понимании учащихся, боязнь показаться смешным, боязнь неудачи, неожиданных ситуаций на занятиях. Основой этих боязней является наличие комплекса неполноценности с присущими ему неуверенностью в своей профессиональной компетентности, неумением адекватно реагировать на нестандартные ситуации, низкой оценкой своей внешности и общекультурного интеллектуального развития. Завышенная самооценка педагогов находит выражение в страхе повторения отрицательного опыта.

Н. А. Сохань [261] приводит список социальных боязней, характерных для учителей. Это боязни равнодушия со стороны детей (что дети не будут слушаться), показаться смешным, критики со стороны администрации школы, боязнь ответственности, боязнь быть нелюбимым; боязнь разочаровать детей, которые хорошо относятся к учителю; боязнь показаться фамильярным и боязнь непонимания. Е. Е. Алексеева [12] присовокупляет к этому перечню боязнь наказания и осуждения, опоздания на работу и боязнь не успеть выполнить намеченную программу.

Т. Г. Бохан [41] с помощью опросника «Профессиональные страхи у учителей», разработанного П. Еле в Немецком институте международных педагогических исследований, изучена частота и интенсивность проявления боязней у педагогов традиционных, инновационных городских школ, школ для детей с задержкой психического развития (ЗПР) и сельских школ. Опросник позволяет судить о наличии четырнадцати видов профессиональных боязней, это: 1) потерпеть неудачу (боязнь недостаточно владеть учебным материалом, допустить ошибки, не справиться с воспитательными задачами); 2) профессиональной непригодности; 3) быть вынужденным отказаться от учительской

профессии; 4) боязнь за систему образования; 5) конфликтных ситуаций (боязнь что-либо сделать против своих убеждений или уступать, смиряться вместо протеста); 6) оказаться без поддержки (боязнь не найти помощи у коллег или ответа на свои вопросы в педагогической литературе); 7) влиятельных лиц (например, боязнь директора или завуча или влиятельных родителей), определенных людей (коллег, учеников); 8) наказания (боязнь ответных мер, колкостей, несправедливостей, придирок и т. д.); 9) неосознанные боязни (боязнь собственных эмоций и инстинктов); 10) невротические (боязнь, что в определенных ситуациях охватит чувство страха); 11) по поводу своего материального положения (опасение, что заработной платы впредь не будет хватать для удовлетворения материальных нужд); 12) психологического срыва (боязнь не справиться с напряжением, связанным с профессиональной деятельностью и личной жизнью, и дойти до изнеможения); 13) утраты влияния; 14) боязнь изменений.

Наиболее значимой оказалась боязнь плохого материального положения (83 %), вторыми по значимости были боязни за систему образования и боязнь не справиться с напряжением – боязнь срыва (68 %), третьей по значимости была боязнь изменений, инноваций (53 %).

Частота возникновения боязни по поводу материального положения у преподавателей традиционной школы превышала аналогичный показатель преподавателей инновационной школы. Т. Г. Бохан предполагает, что у педагогов инновационной школы такой важный мотив, как получение материального вознаграждения за свой труд, может частично компенсироваться возможностью творческого и профессионального самовыражения, собственного развития в процессе взаимодействия с единомышленниками – коллегами и учениками. Выявлено также, что боязнь изменений достоверно чаще возникает у учителей традиционной школы. Дополнительное исследование ригидности и боязни у педагогов школы для детей с ЗПР выявило, что чем выше показатели по шкале «Актуальная ригидность», тем интенсивнее испытывается боязнь определенных людей *(К =* 0,42; *р* = 0,02) и тем чаще возникает тревога по поводу своего материального положения *(К=* 0,41;/? = 0,035) и боязнь за систему образования (Я=0,42,р = 0,031).

Была обнаружена обратная связь между интенсивностью установочной ригидности и частотой возникновения боязни профессиональной непригодности у этих педагогов *(К = – 0,41, р =* 0,037). Возможно, это объясняется тем, что увеличение интенсивности установочной ригидности свидетельствует о трудностях изменения отношения к себе: своей самооценке, уровню притязаний, в том числе и профессиональной компетентности. Вероятно, поэтому при увеличении показателя установочной ригидности снижается частота боязни профессиональной непригодности.

Статистический анализ данных о профессиональных боязнях городских и сельских учителей показал достоверные различия по частоте проявления невротических и неосознанных боязней, а также боязни профессиональной непригодности, которые чаще испытывают учителя городских школ, наибольший удельный вес приходится на педагогов школы для детей с ЗПР.

В подготовке учителя содержатся следующие предпосылки для возникновения страхов: недостаточное количество знаний по психологии ученика и межличностного общения; неразвитость системы тренингов по обучению саморегуляции в трудных эмоциональных ситуациях, следствием чего является недостаточная готовность к будущим эмоциональным нагрузкам; недостаточная связь теории и практики.

12.5. Тревога и страхи у учащихся

По данным А. Д. Андреевой [18], наиболее значительным фактором, вызывающим отрицательные эмоции у младших подростков, продолжает оставаться школьная жизнь. Причем этот фактор выражен сильнее у девочек, чем у мальчиков. Это подтверждается и данными Н. К. Сурогиной [265]: у школьников семи – девяти лет в 72 % случаев

присутствуют страхи, связанные со школой и обучением, в 53 % – с неуверенностью в отношениях с учителем. Это свидетельствует о наличии дистанции между учителем и учениками, отсутствии между ними полноценного контакта, о недостатке или отсутствии у преподавателей интереса к детям.

Наиболее распространенными причинами тревоги и страха у школьников являются [154, 274]: проверка знаний во время контрольных и других письменных работ; ответ учащегося перед классом и боязнь ошибки, что может вызвать критику учителя и смех одноклассников; получение плохой отметки (причем плохой может быть названа и тройка, и четверка в зависимости от притязаний школьника и его родителей); неудовлетворенность родителей успеваемостью ребенка; личностно-значимое общение.

А. И. Захаров [ПО] отмечает, что часто встречаемой является боязнь опоздания в школу. Больше выражена эта боязнь у девочек, так как они раньше, чем мальчики, усваивают социальные нормы, в большей степени подвержены чувству вины и более критично (принципиально) воспринимают отклонения своего поведения от общепринятых норм.

Как показали Б. И. Кочубей и Е. В. Новикова [154], тревогу часто испытывают не только двоечники, но и школьники, которые хорошо и даже отлично учатся, ответственно относятся к учебе, общественной жизни, школьной дисциплине. Однако это видимое благополучие достается им неоправданно большой ценой и чревато срывами, особенно при резком усложнении деятельности. У таких школьников отмечаются выраженные вегетативные реакции, неврозоподобные и психосоматические нарушения.

Тревога в этих случаях часто порождается конфликтностью самооценки, наличием в ней противоречия между высокими притязаниями и достаточно сильной неуверенностью в себе. Подобный конфликт, заставляя этих школьников постоянно добиваться успеха, одновременно мешает им правильно оценить его, порождая чувство постоянной неудовлетворенности, неустойчивости, напряженности. Это ведет к гипертрофии потребности в достижении, к тому, что она приобретает ненасыщаемый характер, следствием чего являются отмечаемые учителями и родителями перегрузка, перенапряжение, выражающиеся в нарушениях внимания, снижении работоспособности, повышенной утомляемости.

Наименее тревожными, по данным исследователей [154], оказались троечники.

Характерными для младших школьников являются страхи перед учителями[44], невыученных уроков и опозданий. Из престижных страхов называются боязнь получения плохой отметки, выступления перед большой аудиторией и др.

Школьная фобия

Существует термин «школьная фобия», что подразумевает навязчиво преследующий некоторых детей страх перед посещением школы. Нередко речь идет не столько о страхе школы, сколько о страхе ухода из дома, разлуки с родителями, к которым тревожно привязан ребенок, ктомуже часто болеющий и находящийся в условиях гиперопеки.

Иногда родители боятся школы и непроизвольно внушают этот страх детям или драматизируют проблемы начала обучения, выполняя вместо детей все задания, а также контролируя их по поводу каждой написанной буквы. В результате у детей появляются чувство неуверенности в своих силах, сомнения в своих знаниях, привычка надеяться на помощь по любому поводу. При этом тщеславные родители, жаждущие успеха любой ценой, забывают что дети даже в школе остаются детьми – им хочется поиграть, побегать, разрядиться и нужно время, чтобы стать такими сознательными, какими их хотят видеть взрослые.

Обычно не испытывают страха перед посещением школы уверенные в себе, любимые,

---

[44] Мне известен случай, когда первоклассница настолько боялась учительницы, что каждый раз при виде школы у нее начиналась рвота.

активные и любознательные дети, стремящиеся самостоятельно справиться с трудностями обучения и наладить взаимоотношения со сверстниками. Другое дело, если речь идет о подчеркнуто самолюбивых, с завышенным уровнем притязаний детях, которые не приобрели до школы необходимого опыта общения со сверстниками, не ходили в детский сад. чрезмерно привязаны к матери и недостаточно уверены в себе. В этом случае они боятся не оправдать ожиданий родителей, одновременно испытывая трудности адаптации в школьном коллективе и отраженный от родителей страх перед учительницей.

Некоторые дети панически боятся сделать ошибку, когда готовят уроки или отвечают у доски, потому что их мать педантично проверяет каждую букву каждое слово. И при этом очень драматично ко всему относится: «Ах, ты сделал ошибку! Тебе поставят двойку! Тебя выгонят из школы, ты не сможешь учиться!» и т. д. Она не бьет ребенка, только пугает. Но наказание все равно присутствует. Это и есть психологическое битье. Самое настоящее. И что же получается? До прихода матери ребенок готовит уроки. Но все идет насмарку, потому что приходит мать и начинает уроки сначала. Ей хочется, чтобы ребенок был отличником. А он не может им быть в силу разных не зависящих от него причин. Тогда он начинает бояться отрицательного отношения матери, и этот страх переходит на учителя, парализует волю ребенка в самые ответственные моменты: когда вызывают к доске, когда нужно писать контрольную или неожиданно отвечать с места.

В ряде случаев страх перед школой вызван конфликтами со сверстниками, боязнью проявлений физической агрессии с их стороны. Это характерно для эмоционально чувствительных, часто болеющих и ослабленных мальчиков, и особенно для тех из них, кто перешел в другую школу, где уже произошло «распределение сил» внутри класса.

Захаров А. И. [110,с. 82–84]

А. Н. Фоминова [281] установила, что более половины детей в начальной школе испытывают повышенную и высокую степень тревоги и страх по отношению к проверке знаний с помощью контрольных работ, экзаменов, вызовов к доске. До 85 % связывают это с боязнью наказания и боязнью расстроить родителей.

Страх отвечать у доски. Одна из ситуаций во время обучения в школе, вызывающих тревогу и страх, – необходимость отвечать у доски, демонстрировать всем уровень своих знаний и умений, подвергаться оцениванию не только со стороны учителя, но и одноклассников. Стремление к уважению и авторитету в глазах одноклассников, родителей, учителей, желание получить хорошую оценку, оправдывающую затраченные на подготовку к уроку усилия, – все эти факторы могут вызывать у ребенка тревожность и страх, особенно когда ребенок не готов к уроку. Ведь одноклассники все видят и не упустят случая посмеяться, если при ответе что-то пойдет не так. Это приводит к тому, что ребенок получает разные оценки при разных формах контроля знаний: письменные работы пишет хорошо, а у доски отвечает на тройки и двойки.

По своей сути страх отвечать у доски – это страх ситуации публичной проверки знаний. То есть тяжелые переживания здесь вызывает и сама ситуация оценивания (проверки), и то, что это оценивание происходит публично. При этом ситуация может разворачиваться по принципу замкнутого круга: страх никак не способствует успешности ответа, а новые неудачи еще больше усиливают страх, испытываемый ребенком. Боясь неудачно ответить, ребенок постоянно пытается контролировать себя (психологи называют это явление тревожным гиперконтролем), что приводит к повышению вероятности неудачи.

Страх отвечать у доски часто сопровождается разнообразными телесными неприятностями: ребенок чувствует напряжение в теле, краснеет или бледнеет, его накрывает волна липкого пота, могут возникать ощущения дурноты или тошноты, дрожать руки или колени. При ответе на вопрос учителя ребенок говорит очень тихо, почти неслышно (что, как правило, вызывает раздражение учителя и тем самым подкрепляет и усиливает страхи ребенка), либо просто отказывается отвечать, иногда сопровождая свой

отказ бурной эмоциональной реакцией (слезами, агрессивными вспышками). В особенно тяжелых случаях страх отвечать у доски может проявляться даже в серьезных нарушениях речи ребенка.

Страх отвечать у доски нередко возникает в результате какого-то одного травмировавшего ребенка случая (высмеяла или резко раскритиковала учительница, поиздевались одноклассники). В дальнейшем этот страх может распространиться за пределы изначально вызвавшей его ситуации.

Возникновение страха отвечать у доски связано с тем, как учитель взаимодействует с детьми. Не говоря уже о применении учителем физического насилия, оскорблений детей, можно выделить особенности стиля педагогического взаимодействия, способствующего формированию таких школьных страхов. Так, по результатам исследований психологов, наиболее высокий уровень тревожности в ситуации проверки знаний демонстрируют дети из классов учителей, исповедующих так называемый рассуждающе-методический стиль педагогической деятельности. Этот стиль характеризуется одинаково высокой требовательностью учителя к сильным и слабым ученикам, нетерпимостью к нарушениям дисциплины, склонностью переходить от обсуждения конкретных ошибок к оценкам личности учащегося. Именно в таких условиях ученики особенно не стремятся выходить к доске, боятся ошибиться при устном ответе и т. д.

Появление страха отвечать у доски может быть связано и с завышенными требованиями родителей: если ребенок знает, что дома его похвалят только за «отлично», ситуация публичной проверки знаний будет вызывать у него внутреннее напряжение и страх.

Выраженность страха отвечать у доски зависит и от индивидуальных особенностей ребенка. Этот страх выше у младших школьников, у которых преобладает так называемый вербальный интеллект (т. е. умение оперировать понятиями, выражать свои мысли словами). Особенно легко страх ситуации публичной проверки знаний формируется у тех ребят, для которых тревожность является устойчивой личностной особенностью.

Страх перед экзаменами. Все учащиеся в какой-то степени волнуются перед экзаменом, однако некоторые впадают в панику уже при одной мысли о нем. Бывали даже случаи, когда девочки – школьницы и студентки настолько боялись экзамена, что отказывались заходить в аудиторию, где он проходил, падали в обморок.

Работ, показывающих наличие у экзаменующихся тревоги и страха, довольно много. Приведу данные исследования, осуществленного Ю. В. Щербатых и Е. И. Ивлевой [325]. Как и другие исследователи, они показали, что ожидание экзамена и связанное с этим эмоциональное напряжение проявляются у студентов как в виде конкретного страха перед экзаменатором или негативной оценкой, так и в виде более диффузной, мало обоснованной тревоги за исход будущего экзамена. В отдельных случаях эти явления могут достигать уровня невротической реакции тревожного ожидания, особенно у студентов, для которых в преморбидном периоде были характерны психастенические личностные особенности. В реальной ситуации экзамена такие невротические реакции могут проявляться затруднениями в осуществлении той или иной привычной деятельности (речь, чтение, письмо), чувством тревожного ожидания неудачи при выполнении этих действий, которое приобретает большую интенсивность и сопровождается полным торможением соответствующей формы деятельности. В своей практике авторы наблюдали студентов (чаще женского пола), которые на экзамене, на фоне сильнейшего эмоционального напряжения почти полностью теряли способность к логическому мышлению, связной речи, испытывали затруднения в осуществлении функции письма. По данным Ю. В. Щербатых и Е. И. Ивлевой, 33 % обследованных студентов-медиков жаловались на учащенное сердцебиение перед экзаменом, 31 % отмечали нарушения сна, у 20 % студентов выявлялись нарушения нормального тонуса скелетной мускулатуры (мышечные подергивания, непроизвольная мышечная дрожь и пр.), 8 % говорили о неприятных ощущениях в прекордиальной области, 4 % жаловались на головные боли и т. д.

Идя на экзамен, учащийся боится, что ему попадется вопрос, к которому он не

подготовлен, или, что еще хуже, он забудет, что отвечать на вопрос. Он начинает всерьез сомневаться в собственных способностях успешно сдать экзамен и даже начинает подумывать о собственной неполноценности. Представляя себе провал на экзамене, он начинает испытывать стыд, чувство позора.

У многих страх перед экзаменом связан с боязнью не самого экзамена, а лица, принимающего этот экзамен, – преподавателя. Такой экзаменующийся может прекрасно знать материал, психологически настроиться на сдачу, но как только он садится напротив преподавателя, у него пропадает дар речи. И когда преподаватель задает студенту вопрос, он теряется и не может ничего сказать в ответ, хотя при этом он знает ответ. Причиной этого может быть либо высокий авторитет преподавателя в глазах учащегося, либо у преподавателя и учащегося ранее были конфликты и недопонимания, и теперь учащийся опасается, что преподаватель ему все «припомнит», «завалит» сложными вопросами.

На самом деле это типичное заблуждение экзаменующихся; преподаватель не заинтересован в том, чтобы «валить» студента, так как он сам отчитывается перед вышестоящим руководством за уровень успеваемости, и массовая неуспеваемость студентов может служить поводом, чтобы усомниться в профессионализме преподавателя.

Надо отметить, что частое возникновение этого страха (если студент сдает за сессию четыре-пять экзаменов) может приводить к серьезным нарушениям со стороны нервной и сердечно-сосудистой систем. Например, может возникнуть артериальная гипертензия.

Итак, можно ли справиться с основной причиной страха перед экзаменом? Прислушаемся к советам психологов.

Прежде всего нужно бороться с негативными мыслями. Если человек хочет чувствовать себя уверенно и успешно сдать экзамен, он должен исключить мысли о провале типа «меня обязательно ждет провал» или «на экзамене я не смогу сказать и слова».

Пишите конспект учебника и даже шпаргалки. Не секрет, что когда человек не просто читает текст, а еще и записывает его на бумаге, текст лучше запоминается. Именно поэтому можно написать шпаргалку, но не для того, чтобы пользоваться ею на экзамене, – ее наличие позволяет учащемуся быть спокойнее во время сдачи экзамена.

Не создавайте вокруг экзамена ажиотаж, не делайте из неудачи трагедию. Никто не умрет, если вы ошибетесь на экзамене и вместо пятерки получите четверку или тройку. Отнеситесь к экзамену проще.

Соберите всю важную информацию о порядке проведения экзамена, экзаменаторе и вопросах, по которым будет проходить экзамен.

Не откладывайте подготовку к экзамену на последнюю ночь. Это, как показывают исследования, приводит к большому числу завалов. Распределяйте дневное время так, чтобы у вас была возможность и подготовиться к экзамену, и отдохнуть – все должно быть в меру.

Не общайтесь с пессимистически настроенными людьми, которые имеют привычку драматизировать сложность предстоящего экзамена.

На экзамене, перед тем как начать отвечать на вопросы билета, скажите себе: «Я отвечу на все вопросы. Если я вдруг забуду ответ на какой-то вопрос, то ничего страшного не произойдет. Сперва я отвечу на те вопросы, ответы на которые хорошо знаю, а дальше вернусь к более сложным».

Глава 13. Преодоление боязни и страха

Прежде чем выбрать тот или иной способ преодоления боязни и страха, нужно проявить гуманное отношение к людям, испытывающим боязнь или страх, а не укорять их за то, что они чего-то боятся. Нужно прислушаться к П. Экману, который пишет: «Необходимо иметь хорошо развитую способность к сочувствию, чтобы проявлять уважение, сострадание и терпение к тому, кто боится чего-то такого, чего не боимся мы» [229, с. 192].

Имеются несколько путей преодоления страхов: педагогические воздействия,

привыкание (адаптация) к опасности, психотерапия, волевая регуляция.

13.1. Педагогические воздействия

Большая роль в устранении или ослаблении страха должна принадлежать педагогам, задачей которых является проведение прежде всего профилактической работы, недопущение возникновения у обучающегося необоснованного страха только из-за того, что он не знаком с ситуацией, деятельностью, слабо подготовлен к ней или не уверен в успешности ее выполнения.

Другое направление работы – формирование морального компонента воли. Этот компонент не только стимулирует силу воли, но и определяет смысл ее проявления. Задача воспитания состоит в том, чтобы придать волевым усилиям такую направленность, которая позволяет человеку, по словам И. М. Сеченова, совершить подвиг, несмотря на имеющийся страх.

Показателен в этом отношении описанный В. Франклом случай, имевший место во время Первой мировой войны: «Военный врач, еврей, сидел в окопе со своим приятелем-неевреем, полковником-аристократом, когда начался сильный обстрел. Полковник поддразнил приятеля, сказав: „Боитесь ведь, а? Еще одно доказательство превосходства арийской расы над семитской“. – „Конечно, боюсь, – ответил врач, – но что касается превосходства, то если бы вы, мой дорогой полковник, боялись так, как я, вы бы давно уже удрали“»

[282, с. 78–79]. Очевидно, что военный врач проявил, несмотря на наличие сильного страха, большее волевое усилие, чтобы не покинуть поле боя, чем полковник-аристократ.

Таким образом, смелость как волевое проявление состоит не в отсутствии страха, а в способности управлять собой, своими действиями и поступками при наличии страха.

При этом необходимо формировать волевые умения: приемы самоубеждения, самоободрения, самоприказа.

У нас у всех один якорь, с которого, если сам не захочешь, никогда не сорвешься: чувство долга.

И. С. Тургенев

При воспитании человека и при его морально-волевой подготовке в первую очередь необходимо заботиться о формировании целостной личности, у которой хорошо развиты те мотивы, которые имеют общественную направленность.

Установлено, что воспитание чувства коллективизма, ответственного отношения к общему делу создает хорошие предпосылки для волевого преодоления страха. Во многих исследованиях установлено, например, что групповой (командный) соревновательный мотив стимулирует проявление силы воли в большей мере, чем индивидуальный. Обращение педагогов, тренеров, товарищей к моральным и нравственным чувствам человека увеличивает его смелость и решительность.

В. Г. Темпераментова [267] разработала ряд приемов, помогающих снизить переживание страха при выполнении физических упражнений: 1) постепенное повышение сложности препятствия, которое нужно преодолеть; 2) расчленение упражнения на части и выполнение их в облегченных условиях; 3) разучивание специальных и подготовительных упражнений, создающих уверенность в выполнении и основного упражнения; 4) обеспечение страховки на первых шагах разучивания упражнения; 5) приведение в пример товарищей, легко и непринужденно справившихся с упражнением; 6) включение «опасных» элементов в эстафеты-соревнования; 7) исключение нетактичных замечаний с подчеркиванием боязни учащихся; 8) ободрение учащихся, внушение им уверенности в том, что они сумеют выполнить упражнение.

Последний прием очень важен для придания смелости маленьким детям при катании на коньках, на лыжах, при освоении езды на велосипеде. Когда я учил своего пятилетнего сына съезжать с горки на лыжах, произошел следующий эпизод. Несколько попыток спуститься без падений у него были неудачными. Тогда я сказал сыну: «Съезжай, я уверен, что сейчас ты не упадешь». Попытка оказалась успешной, сын удержался. И вот перед следующей попыткой он сам попросил: «Папа, скажи еще раз, что я не упаду».

Другим примером является обучение детей езде на двухколесном велосипеде. Сначала родители поддерживают сзади велосипед, а затем незаметно для ребенка его отпускают, и ребенок едет самостоятельно. Но стоит ему только обернуться и узнать, что его больше не страхуют, как он тут же заваливается. В этот момент очень важно убедить ребенка, что он с самого начала ехал без страховки. Если он в это поверит, то проблема обучения решена.

Уповать на то, что если школьники знают, что такое чувство долга, и поэтому они проявят смелость, нет никаких оснований. Поэтому в педагогике большое внимание уделяется формированию морально-волевых привычек, т. е. стереотипов поведения.

Формирование нравственного компонента воли служит необходимым, но в ряде случаев недостаточным условием преодоления страха и боязни. Поэтому необходимо прибегать и к другим способам борьбы с ними.

13.2. Привыкание к опасности

Житейская практика и пребывание людей на войне показывают, что, находясь постоянно в опасной ситуации, человек со временем может воспринимать эту опасность все менее и менее остро.

В эксперименте Н. Д. Скрябина [255] испытуемым предлагалось многократно (по десять раз за урок в течение восьми уроков) выполнять одно и то же упражнение, приводящее к появлению боязни. О процессе адаптации к этой ситуации исследователи судили по нормализации баланса нервных процессов и частоты сердечных сокращений, а также по качеству выполнения упражнения. При этом степень смелости вычислялась не по абсолютной оценке качества упражнения, а по разности оценок при выполнении упражнения со страховкой и без нее.

Исследование показало, что по мере многократного выполнения этого упражнения без страховки оценка его все больше приближалась к оценке выполнения упражнения со страховкой, т. е. самоконтроль за выполнением упражнения все больше усиливался, а переживание боязни проявлялось все меньше. Об этом свидетельствовало и уменьшение частоты пульса после выполнения упражнения, а также уменьшение числа случаев сдвига баланса нервных процессов в какую-либо сторону. Следовательно, можно сделать вывод, что испытуемые постепенно адаптировались к данной опасной ситуации.

Аналогичный сдвиг частоты сердечных сокращений при пятикратном выполнении «опасного» упражнения у смелых и робких наблюдали Б. Н. Смирнов, М. А. Брегман и В. И. Киселев [258]. Авторы отмечают, однако, что у робких, в отличие от смелых, за время, отведенное на попытки, процесс адаптации не успел закончиться.

Но адаптация не означает, что у испытуемых возникла смелость как устойчивая черта личности. О ней можно было бы говорить в том случае, если бы и в других опасных ситуациях эти испытуемые проявили себя как смелые, т. е. без страховки выполняли бы упражнение так же качественно, как и со страховкой, и не обнаруживали бы повышение частоты сердечных сокращений. Но, как показано Н. Д. Скрябиным в том же исследовании, этого не произошло. Выполнение нового «опасного» упражнения привело у лиц с низким уровнем смелости к прежней реакции на опасность: к ухудшению качества выполнения упражнения без страховки и резкому повышению частоты сердечных сокращений (рис. 13.1 и 13.2).

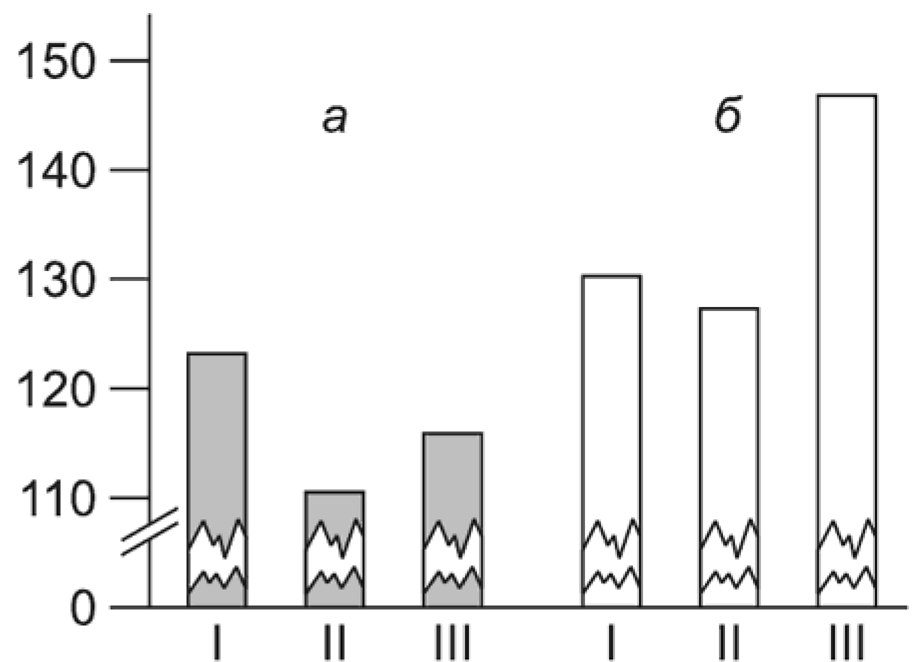


Рис. 13.1. Влияние адаптации к «опасности» на частоту сердечных сокращений у смелых (а) и трусливых (б). По вертикали: частота сердечных сокращений перед выполнением упражнений (ударов в минуту); по горизонтали: I – выполнение «опасного» упражнения № 1 без тренировки (до адаптации), II – то же после адаптации. Ill – выполнение «опасного» упражнения № 2, к которому адаптация не проводилась

Значит, предположения психологов и педагогов о возможности развивать смелость оказались слишком оптимистичными. На основании исследования Н. Д. Скрябина можно сделать вывод *о способности лиц с низким уровнем смелости адаптироваться к конкретной опасной ситуации, однако переноса этой адаптированности на другие опасные ситуации не происходит.*

Привыкание к опасности может иметь и негативные последствия. Однажды ко мне обратился сотрудник отдела научной организации труда порохового завода с просьбой помочь в решении одной проблемы. Она состояла в том, что случаи травматизма в результате подрывов наблюдались чаще всего у работниц предпенсионного возраста. Дело в том, что по инструкции начинять порохом можно только одну гильзу, работницы же для повышения выработки брали в руки сразу две гильзы, в результате столкновения которых происходили взрывы. И нарушали инструкцию работницы по той причине, что хотели перед выходом на пенсию обеспечить себе большую среднегодовую зарплату. Очевидно, они рассуждали так: до сих пор с ними ничего не происходило и сейчас ничего не будет. То есть имела место адаптация к опасности и страху.

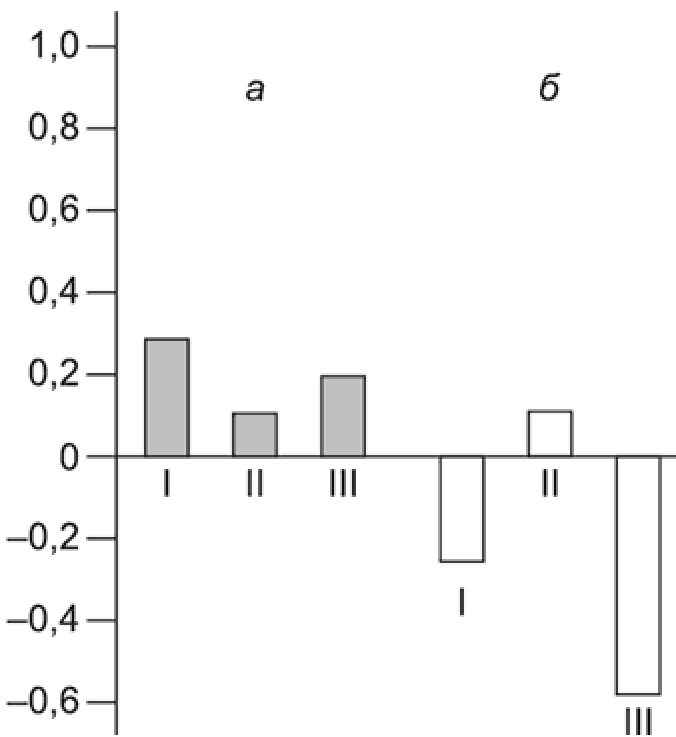


Рис. 13.2. Влияние адаптации к «опасности» на качество выполнения физических упражнений у смелых (а) и трусливых (б). По вертикали: разница между оценками за качество выполнения упражнения со страховкой и без страховки (баллы), отрицательная разница свидетельствует об ухудшении качества выполнения упражнения без страховки по сравнению с наличием страховки; по горизонтали: I – выполнение «опасного» упражнения № 1 без тренировки (до адаптации). II – то же после адаптации, III – выполнение «опасного» упражнения № 2. к которому адаптация не проводилась

13.3. Психотерапия

Психологи и психотерапевты стремятся своими рекомендациями освободить сознание людей от страха раз и навсегда, чтобы люди ничего не боялись. Однако возможно ли это и нужно ли к этому стремиться? Попробуем разобраться.

Следует признать, что страх необходим человеку для выживания, так как он представляет собой реакцию на опасность (реальную или мнимую), поэтому возникает непроизвольно. Освобождать сознание надо от мнимых опасностей, а не от страха. Если не будет мнимых опасностей, не будет и страха.

Игнорирование же этого эмоционального состояния, равно как и высмеивание человека, испытывающего страх, скорее всего, даст отрицательный результат. Разумнее признать наличие у человека страха и помочь ему преодолеть его, показывая, что нет никаких реальных причин для его возникновения.

Для снятия страха может использоваться психотерапевтический метод, называемый *десенсибилизацией,* основанный на классическом обусловливании; он осуществляется поэтапно с постепенным нарастанием интенсивности стимульного воздействия, т. е. постепенного приучения человека к ситуации, в которой возникает страх. Например, человек боится ездить в метро. Тогда сначала ему можно зайти в вестибюль, постоять, посмотреть, увидеть, что ничего не случилось. Затем можно спуститься по эскалатору вниз, потом можно проехать одну остановку. При этом важно переключаться на что-то другое, например на интересного собеседника. Для этого нужно совершать поездки сначала с кем-то, а потом и одному. Врачи-психотерапевты используют и метод моделирования воображаемой ситуации, в которой возникает фобия, – в состоянии гипноза или с помощью аутогенной тренировки.

Со страхом как следствием фобии можно бороться с помощью психотропных препаратов, антидепрессантов, транквилизаторов.

Для преодоления страха используют также психорегулирующую тренировку, внушенный сон, медикаментозные средства. Обычно фобии лечат лекарствами, называемыми бета-блокаторами. Однако успокоительные препараты при длительном приеме поражают различные органы человека, делают его зависимым от них. Кроме того, они лишь маскируют симптомы болезни, не устраняя их. Намного эффективнее психотерапия. С помощью этого лечебного метода можно исследовать причину страха любого человека и попытаться его устранить.

В. В. Бойко [38] в связи с дифференциацией им боязни и страха как разных эмоциональных состояний (см. параграф 1.2) считает, что и меры борьбы с ними должны быть разными, показывая это на примере деятельности стоматологов.

Если пациент переживает страх, т. е. когда эмоции «блокируют» мышление, не дадут ожидаемого эффекта разговоры врача о том, что взрослый человек не должен испытывать такое чувство, что надо проявлять мужество, что лечение безопасно и безболезненно. Все это, конечно, известно пациенту, но не может успокоить его.

Весьма сомнительно в случае страха ссылаться на примеры «хорошего» поведения других пациентов или на личный опыт доктора в преодолении столь сильного чувства у себя. Такие приемы воздействия не могут устранить страх, но подчеркивают беспомощность пациента и окончательно деморализуют его.

В то же время адекватными средствами воздействия при страхе могут быть: просьбы расслабиться (при использовании доктором соответствующих техник релаксации), примеры отвлечения и переключения внимания, передача информации твердым голосом (тихим или громким – в зависимости от особенностей пациента).

Иное дело, пишет В. В. Бойко, если пациент переживает боязнь. При боязни союзником врача является мышление. Ссылки на примеры поведения других, на личный опыт доктора, рассказы о безопасности лечения, призывы к самообладанию – все эти и прочие обращения к разуму могут привести к искомому результату. Однако эффект будет в том случае, если приемы воздействия на разум встроены в систему доказательств, т. е. используются доктором в качестве аргументов в конкретных обстоятельствах, которые прояснились в диалоге с пациентом: что, когда и почему привело к боязни.

Если пациент боится, то неуместно отвлекать или переключать его внимание в ситуации «здесь и сейчас», рассчитывать на силу и твердость голоса или «уверенное» лицо доктора. Подобные приемы не вносят коррективы в осмысление ситуации или состояния пациента, поэтому неэффективны. В то же время они подчеркивают беспомощность и отстраненность врача.

Если пациент сенсорно доверчив, то и в случае и боязни, и страха уместно поддерживать с ним зрительный и тактильный контакт – обмениваться взглядами, прикасаться к руке или плечу. Всегда нужно действовать мягко и нежно, упреждать дискомфорт. И конечно, нельзя делать вид, что состояние боязни или страха не замечено. Это правило относится даже к ситуациям, когда пациент стремится манипулировать врачом.

Выявление и разграничение состояний боязни и страха в условиях приема – дело непростое. Необходимы соответствующие знания психологии, навыки экспресс-диагностики и, что не менее важно, должный настрой врача. Ведь всякая попытка работать ответственно и профессионально сопряжена с физическими, умственными и эмоциональными затратами. Однако усилия окажутся оправданными, ибо пациент увидит подлинное внимание к себе и психотерапевтическое мастерство врача.

13.4. Психотерапевтические способы преодоления страхов у дошкольников[45]

Существует несколько способов преодоления боязней и страхов у дошкольников: игровая терапия, рисование и лепка.

Игровая коррекция страхов. Игротерапия является самой эффективной методикой коррекции детских боязней, так как ее можно применять на разных возрастных этапах и с детьми разного интеллектуального развития. Однако в больших городах зачастую подвижные игры заменяются интеллектуальными занятиями, а если ребенок в семье единственный, то он, как правило, чрезмерно опекается и не может через ограничения и запреты выразить себя в игре эмоционально – так, как этого ему хотелось бы. Поэтому требуется организация таких игр педагогами и детскими психологами.

В качестве игр, снижающих робость, страх и боязнь детей, могут использоваться: 1) лазание по шведской стенке и спрыгивание вниз на мат (со страховкой воспитателя); перепрыгивание небольшой ямы с песком и т. д.; 2) прохождение по детским стульям, находящимся на некотором расстоянии друг от друга, с тем чтобы вернутся обратно и спрыгнуть с последнего стула; 3) игра в «жмурки» – значительно снижает интенсивность боязни темноты, одиночества, неожиданного внезапного воздействия.

Коррекции страхов и боязней могут служить ролевые игры, проводимые по сюжетам известных сказок.

Следует отметить, что в первую очередь психолог должен установить контакт с испытуемым для большего раскрытия ребенка перед собеседником. После установления контакта переходят к беседе, целью которой является выявление страхов у детей.

Рисование страхов. Еще одним способом избавления от страхов является их рисование [ПО]. При этом бояться некоторого «оживления» страхов, происходящего в процессе рисования, не нужно. Хуже, если они останутся в эмоциональной памяти ребенка, готовые «оживиться» в любой момент. Рисование используют преимущественно в старшем и подготовительном к школе возрасте (пять – семь лет).

Сначала для выявления у ребенка страхов используют беседу с ним в спокойной обстановке в течение примерно получаса. Окружающих следует предупредить о недопустимости прерывания беседы. В разговоре нужно постараться не повышать голос, не делать эмоциональных или смысловых акцентов в произношении тех или иных слов. Фразы, внушающие страх, – «скажи, ты боишься…» следует заменять фразами «скажи, ты боишься или не боишься…» с последующим ожиданием ответа. После небольшой паузы можно переходить к выяснению следующего страха.

В качестве своеобразной психологической разминки можно предложить ребенку немного самостоятельно поиграть. Реквизит для игры может быть самым разнообразным: домик из больших кубиков, в нем кровать, столик, шкаф; теремок, в котором обитают различные животные; елочки, имитирующие лес, оставленная Бабой-ягой метла; барабан, танк, пушка, робот; тряпичные куклы, надеваемые на руку, обычные куклы, изображающие людей, животных и сказочных персонажей; предметы медицинского обихода и т. д. Отношение к ним ребенка позволит обнаружить те страхи, которые были им забыты или скрыты при беседе. Скованность, неестественность поведения, напряженность могут свидетельствовать не только о неумении играть, но и о страхе, который выражается соответствующей мимикой и избеганием в игре различных персонажей или предметов. Например, если ребенок, играя с игрушечными зверьками, игнорирует волка и категорически отказывается включить его в игру, это объясняется страхом перед этим персонажем. Прекращение игры в отсутствие взрослого указывает на страх одиночества и т. д.

---

[45] Ниже приводятся краткие описания психотерапевтических методов по А. И. Захарову [110]. Желающие более подробно ознакомиться с этими методами могут обратиться к первоисточнику.

Спрашивать о страхах можно и в процессе самой игры, как бы между прочим вкрапливая вопросы в игровые паузы. Психолог не сидит за столом, а находится рядом с играющим, присев на корточки, если это маленький ребенок. Избежать усталости и пресыщения вопросами помогают очередная смена предметной игры и непосредственное участие в ней.

Какдля выработки иммунитета от инфекционных болезней вводится живая, но ослабленная вакцина, стимулирующая развитие здоровых, защитных сил организма, так и повторное переживание страха при отображении на рисунке приводит к ослаблению его травмирующего звучания.

Отождествляя себя с положительными и сильными, уверенными в себе героями, ребенок борется со злом: отрубает дракону голову, защищает близких, побеждает врагов и т. д. Здесь нет места бессилию, невозможности постоять за себя, а есть ощущение силы, геройства, т. е. бесстрашия и способности противостоять злу и насилию ‹…›

Рисование, таким образом, выступает как способ постижения своих возможностей и окружающей действительности, моделирования взаимоотношений и выражения эмоций, в том числе и отрицательных, негативных. Однако это не означает, что активно рисующий ребенок ничего не боится, просто у него уменьшается вероятность появления страхов, что само по себе имеет немаловажное значение для его психического развития.

Захаров А. И. [110, с. 131]

Все выявленные страхи сообщаются родителям в отдельной беседе, с тем чтобы они могли организовать рисование страхов дома. Поясняется, как можно изобразить отдельные страхи, если ребенок спросит об этом. Например, страх одиночества – рисует себя и одновременно все то, чего он боится, когда остается один, т. е. материализует свои опасения и страхи. Страх нападения воспроизводится в виде агрессивно ведущих себя взрослых. Страх заболеть или заразиться представляется больницей или микробами. Страх опоздать отражается, скажем, бегущим в школу учеником, часы которого показывают время начала первого урока.

Страхи перед сном изображаются в виде засыпающего ребенка, опасения которого полностью видны на рисунке. Страх темноты – это обычно слегка затушеванная комната, где проявляются нелицеприятные персонажи фантазии ребенка. Страхи перед животными рисуются по каждому из них в отдельности. Это относится и к сказочным персонажам. Страх высоты обозначается горой или высоким зданием, где кто-то стоит; страх глубины – ущельем, колодцем, морским дном; страх воды – купанием, обливанием и т. д. Огонь и пожар комментариев не требуют. Война рисуется в виде сражения. Страхи крови, уколов, боли – соответственно: течет кровь из пальца, делают укол, или бывает достаточно изображения одного шприца, от боли плачет мальчик или девочка и т. д. Страх неожиданных воздействий – что-то падает, разбивается, раздается гудок, сигнал.

Ребенка просят нарисовать свой страх на листе бумаги, если страхов несколько, то они рисуются поочередно, желательно, чтобы он выполнял задание самостоятельно. Ребенку при этом нужно говорить, что он непременно избавится от страхов, это поможет преодолеть страх, и неважно, как он будет изображен, главное – нарисовать. Ребенок должен сам выбрать, чем будет рисовать свой страх. После того как рисунок будет готов, нужно расспросить у ребенка, что на нем изображено. Чем больше ребенок будет говорить, тем лучше. Дальше пусть ребенок сам решит, что сделать со своим страхом, как с ним расправиться.

При рисовании страхов нельзя просить ребенка отображать страх своей смерти или родителей, также нежелательно просить ребенка отображать те события, которые произошли с ребенком недавно: укус собаки, землетрясение, насилие и т. д. Таким образом родители могут помочь ребенку справиться со своими страхами, а если возникают определенного рода

трудности, можно обратится за помощью к специалистам – психологам, психотерапевтам.

Посредством рисования легче удается устранить боязни и страхи, порожденные воображением ребенка, т. е. то, чего никогда не происходило, но может произойти в представлении ребенка. С большей трудностью устраняются страхи, основанные на реальных травмирующих событиях, но произошедших достаточно давно и оставивших не очень выраженный к настоящему времени эмоциональный след в памяти ребенка.

На первых двух занятиях темы для рисования выбираются самими детьми. Это могут быть домики, машинки, деревья, собака, птичка, человек и т. д. После подготовительных занятий можно приступать к тематическому рисунку. Дети делают рисунки на тему «что мне снится страшное» (или «чего я боюсь днем»), это дает возможность отобразить наиболее яркий страх. Какой именно страх, не поясняется, каждый ребенок должен сам выбрать его. При рисовании целесообразнее всего пользоваться вначале цветными карандашами. Если такое рисование проводится в детском учреждении, то за месяц до этого можно попросить детей принести свои рисунки из дома, чтобы некоторые из них показать в группе. Цель этого мероприятия заключается в активизации интереса к рисованию дома.

Если рисунок сделан, значит ребенок смог преодолеть барьер страха в своем сознании и отразить волевым, целенаправленным усилием то, о чем он даже избегал думать. Графическое изображение страха не приводит к его усилению, а, наоборот, снижает напряжение от тревожного ожидания его реализации. В рисунке страх уже во многом реализован как нечто уже фактически случившееся. Тем самым остается меньше недосказанного, неясного, неопределенного, и это способствует потере травматического звучания страха в психике ребенка. Существенно и то, что занятие происходит в жизнерадостной обстановке общения, обеспечивая незримую поддержку, не говоря уже об одобрении взрослого.

Продолжительность специально отведенных занятий не превышает тридцати минут. На одном занятии рисуется, как правило, несколько страхов, но может быть нарисован только один страх. Ни в коем случае нельзя торопить ребенка с выполнением задания, так как мысли о том, как изобразить то, чего он боится, подразумевают встречу с ним, контакт, соприкосновение, что само по себе уменьшает остроту его восприятия. При среднем количестве страхов необходимо проводить соответственно четыре – шесть занятий.

Некоторые дети долго не могут начать рисовать, постоянно спрашивая «а как?», в чем отражается их неуверенность и тревожно-мнительный настрой. Можно незаметно подсказать, как нарисовать страх, но в самых общих чертах. Как правило, трудным является только начало, что преодолевается. При рисовании исключается тема смерти. В конце занятия нужно обязательно отметить успехи, похвалить, пожать руку.

Если занятие проводится в группе, детям можно предложить нарисовать страхи дома, сказав: «Нарисуй то, что ты боишься, каждый страх на отдельном листе» (у дошкольников список страхов находится у родителей, школьники записывают их под диктовку психолога). Через две недели дети снова приходят с родителями на игровое занятие, приносят свои рисунки. Проводится обсуждение рисунков. Если ребенок не нарисовал все страхи к назначенному дню, визит или отодвигается на неделю, или проводится обсуждение уже имеющихся рисунков. Ругать или стыдить ребенка за невыполненное задание не следует. Оставшиеся страхи ему предлагается нарисовать снова, но так, чтобы на рисунках ребенок изображал себя небоящимся.

Эффективность использования этого психотерапевтического метода может зависеть от того, кто дает задание нарисовать страх. Если это посторонний и доброжелательно настроенный человек (родственник, знакомый, педагог, психолог, врач), то эффект от рисования оказывается более высоким, чем когда задание дают родители. Особенно это заметно, когда родители дискредитировали себя в представлении детей и пытаются устранить их страхи, скрывая собственные, или же не пользуются авторитетом. Необходимо расположить к себе подопечного, быть последовательным в суждениях и уверенным в действиях и поступках.

Если семья неполная, тогда эффект от рисования страхов менее выражен из-за отсутствия отца, исторически защищавшего семью от внешней опасности. Однако и в полной семье эффект рисования страхов может быть нивелирован конфликтами между родителями, особенно если они не склонны признавать сам факт их существования. Наличие постоянных и непредсказуемых угроз семейному благополучию, отсутствие чувства безопасности и уверенности в прочности семейных отношений повышает количество страхов у детей. К тому же страхи оживают вновь, поскольку не меняется отрицательная эмоциональная атмосфера в семье. Поэтому, какие бы усилия ни прилагали конфликтные между собой родители к устранению страхов у детей через рисование, результат всегда один и тот же: в четыре-пять раз хуже, чем в других семьях. Недостаточный эффект от рисования страхов наблюдается тогда, когда то или иное пугающее событие, например укус собаки, избиение и т. д., было недавно. В этом случае более целесообразно использование игр.

Лепка объектов, вызывающих детские страхи. Лепка как метод коррекции детских страхов используется преимущественно в старшем дошкольном возрасте.

На первых занятиях детям можно предложить выбрать тему самостоятельно, по желанию, но даже если ребенок ничего не слепит – это все равно результат его деятельности.

На последующих занятиях ребенку предлагается тема «слепи то, что тебя пугает или чего ты боишься». По окончании лепки ребенку задается ряд вопросов по сделанной фигуре, далее предлагается двумя руками фигуру скомкать в один большой кусок.

13.5. Как лучше вести себя родителям, если ребенок боится

А. И. Захаров отмечает, что «существуют две взаимоисключающие точки зрения в отношении возникших страхов. По одной из них, страхи – это сигнал к тому, чтобы еще больше оберегать нервную систему ребенка, предохранять его от всех опасностей и трудностей жизни. Подобной точки зрения нередко придерживаются некоторые врачи-невропатологи и педагоги, советующие лечебно-охранительный режим вместе с исключением чтения сказок, просмотра мультфильмов и остальных телепередач, посещения новых мест. Такие советы родители охотно воспринимают как необходимость ограничения самостоятельности, усиления опеки и начинают беспокоиться с удвоенной энергией. Получается, что ребенок еще больше изолируется от окружающего мира, контактов со сверстниками и оказывается в замкнутой семейной среде, где продолжение общения с тревожно-мнительными взрослыми только усиливает его подверженность страхам, опасениям и сомнениям. Противоположный взгляд состоит в игнорировании страхов как проявлений слабости, безволия или непослушания. Страхи не замечают, ребенку не сочувствуют, над ним иронизируют, смеются, а то и наказывают за проявления трусости и малодушия. При такой бездушной или репрессивной тактике родителей дети боятся признаться не только в своих опасениях и страхах, но и в переживаниях вообще. Тогда со страхами, как интимными переживаниями, выплескиваются и доверие, искренность, открытость детей в отношениях с родителями. Жестокость и бесчувствие в таких семьях деформируют характер детей, „не страдающих“ в подростковом, юношеском и взрослом возрасте от избытка человеческих чувств и переживаний. ‹…› Страх, следовательно, можно устранить и крайними мерами. Но система тотальных предохранений при столкновении с жизнью в более старшем возрасте, закрытость чувств и двойственность в характере придутся по душе далеко не всем в дальнейшем. ‹…› Наиболее адекватный вариант – отношение к страхам без лишнего беспокойства и фиксации, чтения морали, осуждения и наказания. Если страх выражен слабо и проявляется временами, то лучше отвлечь ребенка, занять интересной деятельностью, поиграть с ним в подвижные, эмоционально насыщенные игры, выйти на прогулку, покататься с горки, на санках, лыжах, велосипеде. Тогда многие страхи рассеиваются как дым, если к тому же ребенок чувствует поддержку, любовь и признание взрослых, их стабильное и уверенное поведение» [110, с. 121–124].

По наблюдению Томкинса [505], родители используют различные формы социализации страха. Некоторые родители стремятся свести к минимуму проявления страха. Даже если они сами испытывают страх в какой-то ситуации, то стараются не выказать его, чтобы оградить ребенка от этого переживания. Однако такой подход может иметь неблагоприятные последствия. У ребенка может сложиться представление о страхе как о чрезвычайной ситуации, и он постарается избегать мало-мальски опасных ситуаций. Другие родители преувеличивают отрицательные последствия переживания страха. Это может привести ктому, что ребенок начнет воспринимать всякое переживание страха как поражение, капитуляцию и будет чрезмерно страшиться подобных переживаний.

Некоторые родители предпринимают все возможное для того, чтобы смягчить опыт переживания страха, который, как они думают, ребенок испытал по их вине или недосмотру. Они считают своим долгом ободрить ребенка и убедиться, что их взаимоотношения с ним прочны, как прежде. Некоторые родители стараются воспитать у ребенка толерантность к страху, внушая ему необходимость смириться с этой неизбежной стороной жизни. Такие родители не видят ничего страшного в том, что человек время от времени вынужден испытывать страх, понимают, что страх не обязательно ослабляет человека. Сами они имеют достаточную толерантность к страху, чтобы воспитать эту способность у своих детей.

И наконец, согласно описанию Томкинса, есть родители, которые находят полезным научить своих детей специальным приемам противостояния страху. Они делятся с ребенком своим собственным опытом переживания страха, рассказывают, каким образом смогли преодолеть его. При этом они выказывают готовность встретить опасность вместе с ребенком, демонстрируют способность противостоять страху, выказывают поддержку и одобрение любым попыткам ребенка самостоятельно справиться с негативной эмоцией. Они также учат ребенка тому, как избегать потенциально опасных ситуаций. Мы не располагаем экспериментальными данными, подтверждающими наш тезис, но кажется очевидным, что многие методы социализации страха таят в себе риск негативных последствий. Среди таких методов мы выделим следующие: использование страха для регуляции поведения ребенка; чрезмерные старания оградить ребенка от переживаний страха; полный отказ от попыток оградить ребенка отустрашающих ситуаций; отказ от воспитания необходимой толерантности к страху, подчинение философии «тони или плыви», «ничего страшного»; отказ от обучения техникам регуляции страха, противостояния ему; и наконец, равнодушие клюбым проявлениям страха.

Более приемлемыми методами социализации страха нам представляются следующие: родитель не должен намеренно подвергать ребенка страху: родительдолжен воспитыватьу ребенка некоторую долю терпимости кпереживаниям страха; родитель должен учить ребенка тому, как противостоять источникам страха, должен помогать ему вырабатывать разнообразные стратегии контроля над страхом. Наконец, родительдолжен обеспечить ребенку комфорт и безопасность, должен быть «эмоционально доступен» для ребенка, должен сочувствовать его переживаниям и всячески поощрять его попытки преодоления страха.

Изард К. [122,0.317]

Родителям в целях профилактики страхов у детей психологи *рекомендуют:*

• с уважением, без лишнего беспокойства и фиксации относиться к страху ребенка;

• уделять ребенку побольше внимания, ласки, теплоты; успокоить его, вернуть душевное равновесие;

• создать дома доверительную атмосферу, чтобы ребенок мог спокойно рассказать о том, что его тревожит;

• отвлечь ребенка от мрачных мыслей, наполнить его жизнь яркими красками, сходить с ним в цирк, на аттракционы;

• расширить круг интересов ребенка; чем больше у детей интересов, тем меньше у них

времени зацикливаться на своих переживаниях;

• преодолеть собственные страхи, чтобы не «заражать» своих детей тревожным состоянием.

Чтобы состояние страха у ребенка не приняло состояние фобии, родители должны знать, *чего нельзя делать,* когда ребенок чего-то боится [190]:

• смеяться и шутить по поводу его страхов;

• винить и ругать ребенка за то, что он боится;

• игнорировать и не замечать страхи ребенка (при таком отношении родители могут потерять его доверие, и в дальнейшем ребенок перестанет рассказать родителям о своих переживаниях);

• говорить ребенку «не бойся того-то и того-то, мы же не боимся, и ты должен быть смелым», эти слова не помогут;

• объяснять ребенку, что близкий родственник умер из-за болезни; дети мысленно связывают слова «смерть» и «болезнь» и в дальнейшем могут очень сильно тревожиться, когда сами болеют либо если заболеет кто-то из близких;

• брать ребенка на похороны до подросткового возраста;

• постоянно говорить о болезнях и чьей-то смерти, о том, что с ребенком может что-то случиться;

• внушать ребенку, что он может заразиться какой-либо болезнью и умереть;

• изолировать ребенка от окружающего мира, опекать его, ограничивать его самостоятельность;

• смотреть фильмы ужасов в детской комнате; даже если ребенок спит и не просыпается, крики и вопли из телевизора незримо действуют на его психику.

Когда ребенок по каким-то причинам не может справиться со своими эмоциями, снять его напряжение поможет рисование, посредством которого можно ослабить страхи, рожденные его воображением, сюда относятся и ужастики из фильмов, и страхи, основанные на реальных травмирующих событиях, которые произошли давно, но все еще волнуют ребенка.

13.6. Фармакологическое воздействие

Нужды медицины заставили фармакологов, с одной стороны, искать средства, уменьшающие страх и тревогу, а с другой (для изучения механизмов возникновения этих эмоций) – их усиливающие. К наиболее перспективным веществам первой группы относятся производные бензодиазепинов и аналоги гамма-аминомасляной кислоты (ГАМК), которые демонстрируют избирательное торможение проявлений страха и тревоги.

Ведущее место в лечении фобий фактически занимает психофармакотерапия. Из классов психотропных средств на первой позиции находятся антидепрессанты. Далее следуют транквилизаторы и нейролептики.

Американские доктора придумали таблетку от страха

Американские доктора совершенно случайно обнаружили, что один из препаратов, который они использовали для лечения туберкулеза, помогает людям преодолевать страх. Поданным профессора психиатрии и поведенческих наук Майкла Дэвиса, этот препарат, уже поступивший в продажу в США, помог его пациентам навсегда избавиться от страха высоты всего за два сеанса терапии, тогда как обычно требуется семь-восемь сеансов.

Дэвис‹…› полагает, что препарат «Серомицин» (Seromycin, D-cycloserine) способствует эффективной циркуляции необходимого белка.

В опытной группе пациентов Дэвис и его коллега Барбара Ротбаум провели следующий опыт. Группе из двадцати восьми пациентов велели принять таблетки – в каких-то случаях это был серомицин, другим досталась «пустышка» плацебо. Затем врачи провели пару терапевтических сессий: пациенты в виртуальной реальности поднимались в стеклянном

лифте в огромном холле отеля.

Повторно пациентов проверяли через неделю и через три месяца после сеансов терапии. Десять человек, получивших плацебо, чувствовали себя лишь немного лучше, а те, кому достался серомицин, почти полностью избавились от фобии. По словам Дэвиса, они чувствовали себя не хуже, а часто даже лучше тех, кто прошел полный курс лечения высотобоязни из восьми сеансов.

«Это очень сильный препарат, результаты убеждают», – признался ‹…› Алан Стейнберг, директор Национального центра по борьбе с детскими стрессами.

Его коллега Марк Боутон, профессор психологии Университета Вермонта, отмечает еще один положительный аспект: пациенты Дэвиса избавились от фобии полностью. Иногда бывает так, что терапия учит пациента преодолевать страх лишь в отдельных случаях. ‹…› Впрочем, по данным Дэвида Купфера, терапевта, специализирующегося на лечении фобий, люди, которые преодолевали фобии без применения медикаментов, в долгосрочной перспективе чувствуют себя лучше. Он говорит, что если и будет пробовать таблетки, то лишь в качестве исключения. По его мнению, работать надо с людьми, а не с препаратами.

По материалам Интернета [NEWSru.com]

Основной составляющей ряда препаратов от страха является гормон кортизол. Ученые провели тесты на сорока пациентах, которые страдают от боязни высоты – акрофобии. После приема лекарств испытуемых сажали за виртуальный симулятор, который изображал быстрое движение в скоростном открытом лифте. При этом многочисленные датчики, прикрепленные к их коже, фиксировали давление, сердцебиение и потоотделение. Пациенты, которые принимали кортизол, через месяц практически перестали бояться виртуальных путешествий на лифте.

Психиатры из США провели тесты на солдатах. Молодые люди, которым вкололи кортизол, ничего не боялись и вели себя отчаянно.

Снимают страх такие препараты, как «Фенобарбитал», «Фенозепам», «Фенибут», «Дормикум» и др.

Психологи из Амстердамского университета нашли эффективный способ избавлять людей от страхов и фобий. При помощи недорогого лекарства и доступного оборудования можно стереть из памяти пациента все плохие воспоминания, оставив только хорошие. И пока одни ученые говорят о революции в психотерапии, другие предупреждают о непредсказуемых последствиях лечения.

Мерил Киндт, профессор университета: «Поймите, мы лечим не страх, а то, что от него осталось. Раньше мы думали, что долгосрочная память не может быть изменена. Наш же эксперимент доказал, что можно менять не только ее, но и эмоциональную память».

Уникальность открытия Мерил Киндт в том, что таблеткой от страха стало обычное лекарство от гипертонии и ишемической болезни сердца. Медики называют такие препараты бета-блокаторами.

Мерил Киндт: «Оказалось, что у тех, кто принял настоящее лекарство, эмоциональный отклик ужаса в памяти исчез. Причем самое главное в этом эксперименте – обязательное наличие двух компонентов: реактивация памяти и пропранолол. Одно лекарство не даст ничего».

При этом, как утверждают ученые, воспоминание не стирается. Факт события остается в памяти нетронутым. У людей пропадает эмоциональный отклик на это событие.

По материалам Интернета [http://www.ntv.ru/novosti]

Следует, однако, иметь в виду, что препараты, снимающие страх, могут иметь нежелательные побочные действия, поэтому применять их нужно после консультации со

специалистами.

Список литературы

1. *Абакумова Т. В.* Философские аспекты феномена страха: Автореф. дис…. канд. наук. Якутск, 2000.

2. *Абдугалимова С. А.* Психологические особенности преодоления страха смерти у старшеклассников с разными смысложизненными ориентациями: Автореф. дис…. канд. наук. Ростов-на-Дону, 2010.

3. *Абдугалимова С. А.* Отношение к собственной смерти и переживание страха смерти // Вестник социально-педагогического института. 2012. № 2.

4. *Августин Аврелий.* Исповедь. М., 1999. С. 279.

5. *Адлер А.* Практика и теория индивидуальной психологии. СПб., 2003. С. 23.

6. *Айке Д.* Страх. Концепции фрейдистского психоаналитического направления // Энциклопедия глубинной психологии. М., 1998.

7. *Айке Д.* Страх // Тревога и тревожность. СПб.: Питер, 2001.

8. *Акопян Л. С.* Психолого-педагогическое исследование страхов детей младшего школьного возраста: Автореф. дис…. канд. наук. Самара, 2002.

9. *Акопян Л. С.* Атлас детских страхов. Самара: Изд-во СГПУ, 2003.

10. *Акопян Л.* С Диагностика детских страхов и тревожности: Методическое пособие. Самара:

СНЦ РАН, 2006.

11. *Акопян Л. С.* Психология эмоциональных состояний и их регуляция у детей младшего школьного возраста (на материале детских страхов): Автореф. дис…. докт. наук. Самара, 2010.

12. *Алексеева Е. Е.* Страхи педагогов // Психология здоровья (школьный возраст). СПб.: Изд-во СПбГУ, 2008. С. 304–305.

13. *Алексеева О. Л.* Индивидуально-психологическая концепция страха смерти // Ананьевскиечтения-2007: Материалы научно-практической конференции. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2007. С. 497–498.

14. *Алхазишвили А. А.* Индивидуальные типы установки в стрессовой ситуации и степень тревожности // Проблемы социальной психологии. Тбилиси: Изд-во Тбилисского унта, 1976. С. 260–266.

15. *Алъперович В. Д.* Социальная геронтология. Ростов-на-Дону, 1997.

16. *Амбарова П. А.* Общественные страхи: понятие, сущность и стратегии преодоления // Вестник ВЭГУ. Серия: Социально-общественные и экономические науки. 2013. № 1 (63).

17. *Ангерлейдер С.* В поисках успеха (дорогою побед). СПб., 1999.

18. *Андреева А. Д.* и др. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под ред. И. В. Дубровиной. М., 1994.

19. *Андреева Г. М.* Социальная психология. М., 2009.

20. *Андрусенко В. А.* Социальный страх (опыт философского анализа). Свердловск: Академия, 1991.

21. *Антонов В. Ю.* Метафизика страха и этика бессмертия. Саратов, 1994.

22. *Аронсон Э.* Общественное животное. Введение в социальную психологию. М.: Аспект-пресс, 1998.

23. *Астапов В. М.* Функциональный подход к изучению состояния тревоги // Психологический журнал. 1992. № 5. С. 111–117.

24. *Астапов В. М.* Тревожность у детей. М., 2001.

25. *Астапов В., Еле П., Маслов О., Пронина Е.* Профессиональные страхи учителей // Народное образование. 2000. № 1. С. 128–137.

26. *Баранов А. А.* Стресс-толерантность педагога. Теория и практика. М.; Ижевск, 2002.

27. *Баринов Д. Н.* Социальный страх и феномен отчуждения // Вестник Новосибирского гос. ун-та. Серия: Философия. 2008. Т. 6. Вып. 2. С. 48–52.

28. *Баринов Д. Н.* Тревога и страх: историко-философский очерк // Психология и психотехника. 2013. № 3.

29. *Бахчеева Э. П., Остапчук Ю. В., Суходольский Г. В.* О тревожности человека // Ананьевские чтения-2002: Тезисы научно-практической конференции. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2002. С. 59–60.

30. *Башкина Ю. Д.* Структура ценностного смысла чувства риска у наркозависимых подростков // Ананьевские чтения-2004: Материалы научно-практической конференции. СПб., 2004.

31. *Башкина Ю. Д., Посохова С. Т.* Личностный смысл чувства риска у подростков // Ананьевские чтения-2007: Материалы научно-практической конференции. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2007.

32. *Белоусов А. И.* Педагогические средства преодоления чувства страха у младших школьников в процессе занятий физической культурой: Автореф. дис…. канд. наук. Екатеринбург, 1998.

33. *Белоусов С.* Психология страха смерти. СПб., 1993; М., 1999.

34. *Белоусова А. Б.* Психологические детерминанты личностной застенчивости: Автореф. дис…. канд. наук. Казань, 2004.

35. *Березин Ф. Б.* Тревога и адаптационные механизмы // Тревога и тревожность / Под ред. В. М. Астапова. СПб.: Питер, 2001. С. 134–142.

36. *Бехтерев В. М.* Охрана детского здоровья // Проблемы развития и воспитания человека. Избранные психологические труды. М: Воронеж, 1997.

37. *Бивер Дж.* Сокрушая робость. М., 2009.

38. *Бойко В. В.* Психология боязни и страха в стоматологической клинике // Институт стоматологии. 2003. № 1.

39. *Боровой Е. М.* Страх и социальное бытие человека: Автореф. дис…. канд. наук. Новосибирск, 2006.

40. *Бороздина Л. В., Залученова Л. А.* Увеличение индекса тревожности при расхождении уровней самооценки и притязаний // Вопросы психологии. 1993. № 1. С. 104–113.

41. *Бохан Т. Г.* Профессиональные страхи у педагогов [По материалам Интернета].

42. *Бочкарев Л. Л.* Психологические аспекты публичного выступления музыканта-исполнителя // Вопросы психологии. 1975. № 1. С. 68–69.

43. *Браш Х., Рихберг И.-М.* Беспричинный страх. М., 1998.

44. *Брелъ Е. Ю.* Социально-психологические факторы формирования тревожности у младших школьников и пути ее профилактики и коррекции: Автореф. дис…. канд. наук. Томск, 1996.

45. *Брокманн М.* Теология страха // Вестник гуманитарного института ДГМА. 2001. Вып. 2.

46. *Бэкон Ф.* Сочинения: в 2 т. М, 1972. Т. 2. С. 252.

47. *Бэрон Р., Ричардсон Д.* Агрессия. СПб.: Питер, 1999. С. 193.

48. *Бюлер К.* Духовное развитие ребенка. М., 1924.

49. *Бард И.* Фобия. М: Проспект, 2002.

50. *Вейс Р. С.* Вопросы изучения одиночества // Лабиринты одиночества. М.: Прогресс, 1989. С. 114.

51. *Велене А.* Заметки о понятии страха в современной философии // Феномен человека / Под ред. П. С. Гуревича. М., 1993. С. 297–306.

52. *Вербицкая И. Н.* Самоактуализация и самосовершенствование личности в парашютном спорте: Автореф. дис…. канд. наук. М., 2003.

53. *Вербицкая С. Л.* Социально-психологические факторы переживания одиночества: Автореф. дис…. канд. наук. СПб., 2002.

54. *Вологодина Н. Г.* Детские страхи днем и ночью. М.: Феникс, 2006.

55. *Вязовец Н. В.* Психофизиологическое состояние студентов с высоким уровнем тревожности в процессе обучения // Внедрение достижений психологии и педагогики в практику работы вуза. Новосибирск, 1983. С. 18–19.

56. *Вяткин Б.* А, *Мерлин В. С.* Личность и стресс // Психический стресс в спорте. Пермь, 1975. С. 5–12.

57. *Габдреева Г. Ш.* Формирование способности к самоуправлению психическим состоянием у студентов с высоким уровнем тревожности: Автореф. дис…. канд. наук. М., 1991.

58. *Гаврилец И. Г.* Психофизиология человека в экстремальных ситуациях. Киев, 2006. С. 76–90.

59. *Гаврилова Т. А.* Экзистенциальный страх смерти и танатическая тревога: методы исследования и диагностики // Прикладная психология. 2001. № 6. С. 1–8.

60. *Гаврилова Т. А.* Страх смерти в подростковом и юношеском возрасте // Вопросы психологии. 2004. № 6. С. 63–72.

61. *Гаврилова Т. А.* Аутомортальная тревожность как субъективный феномен // Психологический журнал. 2013. № 2. С. 99–107.

62. *Гаврилюк В. К.* К вопросу о психологических барьерах в соревнованиях у спортсменов // Проблемы психологии спорта. М.: ФиС, 1962. С. 99–107.

63. *Гагарин А. С.* Феноменология страха//Осмысление духовной целостности. Екатеринбург:

Изд-во Уральского ун-та, 1992. С. 84–113.

64. *Гагарин А. С.* Экзистенциалы человеческого бытия: одиночество, смерть, страх (от Античности до Нового времени). Историко-философский аспект: Автореф. дис…. докт. наук. Екатеринбург, 2002.

65. *Галигузова Л. Н.* Психологический анализ феномена детской застенчивости // Вопросы психологии. 2000. № 5. С. 28–38.

66. *Галимзянова М. В., Мусина Е. А.* Субъективные переживания детства и страхи взрослых // Ананьевские чтения-2012: Материалы научной конференции. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2012. С. 165–166.

67. *Ганюшкин А. Д.* Исследование состояния психической готовности человека к деятельности в экстремальных условиях: Автореф. дис…. канд. наук. Л., 1972.

68. *Ганюшкин А. Д.* К вопросу о связи показателей напряженности // Психический стресс в спорте: Материалы Всесоюзного симпозиума. Пермь, 1973. С. 6–8.

69. *Ганюшкин А. Д., Калинин Е. А.О* проявлении страха и боязни в спортивной гимнастике // Расширенная научная конференция кафедры психологии, посвященная 70-летию профессора А. Ц. Пуни. 1968,10–13 декабря: Тезисы докладов. Л.: ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта, 1968. С. 10–12.

70. *Гаранян Н. Г., Холмогорова А. Б.* Интегративная психотерапия тревожных и депрессивных расстройств на основе когнитивной модели // Московский психотерапевтический журнал. 1996. № 3.

71. *Гегель Г. Ф. В.* Философия религии: в 2 т. М., 1977. Т. 2. С. 111.

72. *Гоббс Т.* Избранные произведения: в 2 т. М., 1964. Т. 2. С. 167–168.

73. *Гольбах П. А.* Избранные произведения: в 2 т. М., 1963. Т. 2. С. 90.

74. *Горобец В. П.* Пути преодоления чувства страха в процессе физического воспитания и спортивной тренировки // Республиканская межвузовская научная конференция по физиологии моторно-висцеральной регуляции мышечной деятельности и физическому воспитанию. Калинин: Изд-во Калининского пед. ин-та, 1969. Т. 2. С. 246–247.

75. *Горовой-Шалтан В.* Об эмоциях в связи с парашютными прыжками // Военно-санитарное дело. 1934. № 12.

76. *Гранская Ю. В., Басхамджиева А. Н.* Тендерные особенности распознавания базовых эмоций по выражению лица // Ананьевские чтения-2013: Материалы научной

конференции. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2013. С. 339–340.
77. *Гредюшко О. П.* Социально-психологические факторы тревожности студентов ССУЗ педагогического профиля: Автореф. дис…. канд. наук. Казань, 2004.
78. *Гриднева С. В., Тащева А. И.* Личностные детерминанты копинг-стратегий при страхах у детей 9-10 лет // Вестник Новосибирского гос. ун-та. Серия: Психология. 2009. № 1. С. 42–52.
79. *Грошева Л. Н.* Социальные страхи и их преодоление у верующих и атеистов: Автореф. дис…. канд. наук. М., 2004.
80. *Гуляихин В. П., Тельнова Н. А.* Страх и его социальные функции // Философия социальных коммуникаций. 2010. № 10. С. 53–60.
81. *Гуревич П. С.* Страх – молитва души // Философские науки. 1992. № 2. С. 89–100.
82. *Дарвин Ч.* Выражение душевных волнений. СПб., 1896.
83. *Дарвин Ч.* Выражение эмоций у человека и животных // Сочинения. М.: Изд-во АН СССР, 1953.
84. *Дашкевич О. В.* Эмоции в спорте и их регуляция: Автореф. дис…. канд. наук. М., 1970.
85. *Денисова П. В.* Психофизиологические корреляты тревожности//Ананьевские чтения-2002:
Материалы научно-практической конференции. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2002. С. 34–35.
86. *Дерябин В. С.* Чувства, влечения, эмоции. Л.: Наука, 1974.
87. *Джампольски Дж.* Любовь побеждает страх. М.: Профиздат, 1992.
88. *Джемс У.* Психология. Пг., 1922; М.: Педагогика, 1991. *Ю. Джуан С.* Странности наших фобий. М.: Рипол-классик, 2012.
90. *Джонг-Гирвельд Дж., Раадшелдерс Д.* Типы одиночества. М.: Прогресс, 1989. С. 301–306.
91. *Диоген Лаэртский.* О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов. М., 1979. С. 303.
92. Диагностика и коррекция тревожности в школьном возрасте. СПб., 1993.
93. *Долгинова О. Б.* Одиночество и отчужденность в подростковом и юношеском возрасте: Автореф. дис…. канд. наук. СПб., 1996.
94. *Долгинова О. Б.* Изучение одиночества как психологической проблемы // Прикладная психология. 2000. № 4. С. 28–36.
95. *Долгополое Н.* Страх в цене // Физическая культура в школе. 1993. № 4. С. 34–36.
96. *Дьяченко И. А.* Социально-психологические факторы переживания одиночества в пожилом возрасте: Автореф. дис…. канд. наук. СПб., 2014.
97. *Ермак Н. В.* Понимание психологической природы страха при работе социального педагога с подростками: Материалы Пятых научно-педагогических чтений факультета социальной педагогики. М: Изд-во МГСУ, 2002. С. 158–159.
98. *Ермак Н. В.* Проявление профессиональных страхов у школьных психологов и социальных педагогов при комплексном подходе в оказании социально-психологической помощи подросткам группы риска: Материалы Шестых научно-педагогических чтений факультета социальной педагогики. М.: Изд-во МГСУ, 2003. С. 231–234.
99. *Ермак Н. В.* Психологический анализ проблемы страхов // Аспирантский сборник. М.: Изд-во МГСУ, 2003. № 1 (12). С. 37–40.
100. *Ермак Н. В.* Профессиональные страхи как истоки защитных ролей негативного имиджа школьного психолога // Имиджелогия: современное состояние и перспективы развития: Материалы Первого международного симпозиума «Имиджелогия-2003». М., 2003. С. 104–108.
101. *Ермак Н. В.* Профессиональные страхи в синдроме выгорания у школьных психологов // Ежегодник Российского психологического общества: Материалы Третьего всероссийского съезда психологов. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2003. Т. 3. С. 255–258.
102. *Ермак Н. В.* Проблемы преодоления профессиональных страхов у современных

психологов // Глобальная стратегия социального развития России: социологический анализ и прогноз: Тезисы выступлений. М.: Изд-во РГСУ «Союз», 2004. Т. 2. С. 270–271.

103. *Ермак Н. В.* Профессиональные страхи – индикаторы нормативного кризиса профессионального становления личности школьного психолога // Смысл жизни и акме: десять лет поиска. В 2 ч. М: Смысл, 2004. Ч. 1. С. 235–237.

104. *Ермак Н. В.* Страх неудачной семейной жизни у женщин-психологов // Карьера, семья и материнство в жизни современной женщины: Материалы научно-практической конференции «Женщина и карьера». М: МГОПУ им. М. А. Шолохова, 2004. С. 105–108.

105. *Ермак Н. В.* Исследование взаимосвязи фактора негативных индивидуальных качеств педагогов и профессиональных страхов школьных психологов с разным стажем работы // Психология социальности: Межвузовский сборник научных трудов. М., 2005. С. 52–62.

106. *Жарова Д. В.* Сравнительный анализ проблемы детского страха в работах П. Ф. Каптереваи Дж. Селли//Ананьевскиечтения-2009: Материалы научной конференции. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2009. С. 205–208.

107. *Жигэу Е. И.* Застенчивость подростков как отрицательный мотиватор общения // Ананьевские чтения-2010: Материалы научной конференции. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2010. С. 145–146.

108. *Захаров А. И.* Детские неврозы. СПб., 1995.

109. *Захаров А. И.* Как помочь нашим детям избавиться от страха. СПб., 1995.

110. *Захаров А. И.* Дневные и ночные страхи у детей. СПб., 2004.

111. *Здесенко Е. М.* Особенности страхов в дошкольном возрасте [По материалам Интернета].

112. *Зенъковский В. В.* Психология детства. Лейпциг, 1924.

113. *Зимбардо Ф.* Застенчивость. М.: Педагогика, 1991.

114. *Зобов А. С.* Особенности волевой регуляции в ситуации страха // Личность и деятельность: Тезисы докладов к Пятому всесоюзному съезду психологов СССР. М., 1977. С. 80.

115. *Зобов А. С.* Особенности поведения учащихся старших классов в опасных ситуациях // Вопросы психологии воли. Рязань, 1979.

116. *Зобов А. С.* Особенности волевой регуляции поведения в эмоциогенных условиях (на примере школьников старшего возраста): Автореф. дис…. канд. наук. Л., 1983.

117. *Золотаренко И. В.* Проблема профессиональных страхов учителя в современной педагогике ФРГ: Автореф. дис…. канд. наук. М., 2001.

118. *Зощенко М.* Повести. М., 1990.

119. *Иванова В. А.* Структура и интенсивность страха в России в конце XX века: Автореф. дис…. канд. наук. М., 2000.

120. *Иванова В. А., Шубкин В. Н.* Массовая тревожность россиян как препятствие интеграции общества // Социс. 2005. № 2.

121. *Изард К.* Эмоции человека. М., 1980.

122. *Изард К.* Эмоции человека (доп. и перераб.). СПб., 2000.

123. *Ильин Е. П., Скрябин Н. Д.* Состояние страха и испуга как проблема психологии спорта // Психический стресс в спорте: Материалы научного симпозиума. Пермь, 1973. С. 15–16.

124. *Ильясов Ф. Н.* Феномен страха смерти в современном обществе // Социологические исследования. 2010. № 9. С. 80–86.

125. *Имедадзе Н. В.* Тревожность как фактор учения в дошкольном возрасте // Психологические исследования / Под ред. А. С. Прангишвили. Тбилиси, 1996. С. 49–58.

126. *Казаринов О. И.* Неизвестные лики войны. Между жизнью и смертью. М., 2005.

127. *Калашников Г. А.* О Преодолении чувства страха у школьников в процессе физического воспитания // Физкультура в школе. 1963. № 7. С. 8–12.

128. *Калашников Г. А.* Некоторые пути преодоления чувства страха в процессе

физического воспитания: Автореф. дис…. канд. наук. М., 1963.
129. *Калашников Г. А.* Преодоление устойчивых состояний страха в спорте // Теория и практика физической культуры. 1968. № 11. С. 20–21.
130. *Калашников Г. А.* Некоторые данные о формировании устойчивых состояний страха на уроках физического воспитания в школе: Материалы научно-методической конференции по вопросам физического воспитания в школе и развития юношеского спорта. Ереван, 1969. Вып. 1. С. 206–208.
131. *Калашников Г. А.* Преодоление устойчивых состояний страха в процессе физического воспитания // Ученые записки Калининского пед. ин-та. Калинин, 1971. Вып. 82. С. 111–117.
132. *Калашников Г. А.* Чтобы преодолеть боязнь // Физическая культура в школе. 1976. № 6. С. 13–15.
133. *Калашников Г. А.* Эмоции страха и физическое воспитание // Теория и практика физической культуры. 1969. № 8. С. 77.
134. *Калашников Г. А., Калашников А. Г.* О групповом проявлении чувства страха у юных баскетболистов // Российская республиканская межвузовская научная конференция по физиологии моторно-висцеральной регуляции, мышечной деятельности и физического воспитания. Калинин, 1969. Т. 2. С. 253–255.
135. *Калашников Г. А., Соколов Г. В.* Некоторые данные об устойчивых состояниях страха на уроках физического воспитания в школе // Российская республиканская межвузовская научная конференция по физиологии моторно-висцеральной регуляции, мышечной деятельности и физическому воспитанию. Калинин, 1969. Т. 2. С. 250–252.
136. *Калинин Е. А.* Проявление реакций страха и тревоги у гимнастов высокой спортивной квалификации // Теория и практика физической культуры. 1970. № 10.
137. *Калинин Е. А.* Влияние мотивации и тревожности на особенности психического стресса у гимнастов и на продуктивность их соревновательной деятельности // Психический стресс в спорте: Материалы Всесоюзного симпозиума. Пермь, 1973. С. 79–81.
138. *Калинин Е. А., Ганюшкин А. Д.* О проявлении страха и боязни в спортивной гимнастике // Расширенная научная конференция кафедры психологии спорта ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта. Л., 1968. С. 10–12.
139. *Кант И.* Сочинения: в 6 т. М., 1966. Т. 5. С. 270.
140. *Каплан Г. И., Сэдок Б. Дж.* Клиническая психиатрия. М: Медицина, 1994. Т. 1.
141. *Каптерев П. Ф.* О страхе и мужестве в первоначальном воспитании. СПб., 1901.
142. *Каптерев П. Ф.* О детском страхе // Воспитание и обучение. 1901. № 2–4.
143. *Карандашов П.* Жизнь без страха смерти. М., 1999.
144. *Карандашов В. Н., Лебедева М. С, Спилбергер Ч.* Изучение оценочной тревожности. Руководство по использованию методики Ч. Спилбергера. СПб.: Речь, 2004.
145. *Каролъчак-Бернацка Б.* Нетрадиционная трактовка состояния тревоги и стресса // Стресс и тревога в спорте. М.: ФиС, 1973. С. 47–55.
146. *Каролъчак-Бернацка Б., Скипенек-Сивинская Е.* Измерение специфического беспокойства (страха) у спортсменов высокой квалификации // Психология и современный спорт. 1973. С. 252–260.
147. *Кин Д.* Страхи демократия//Логос. 2004. № 2 (42). С. 157–179.
148. *Клещев С.* Волнение на эстраде и методы его устранения // Советская музыка. 1936. № 11.
149. *Клусман Р.* Справочник по психотерапии. СПб.: Питер, 2004. С. 196.
150. *Кондраш О.* Волнение: страх перед испытанием. Киев, 1981.
151. *Коновалов Е. Д.* Самовнушение в психотерапии и профилактике страха в плавании // Психическая саморегуляция. Алма-Ата, 1974. Вып. 2. С. 254–255.
152. *Корчагина С. Г.* Генезис, виды и проявления одиночества. М., 2005.
153. *Костина Л. М.* Методы диагностики тревожности. СПб.: Речь, 2002.
154. *Кочубей Б. И., Новикова Е. В.* Эмоциональная устойчивость школьника. М.:

Знание, 1996.
155. *Кочубей Б., Новикова Е.* Ярлыки для тревожности // Семья и школа. 2002. № 9.
156. *Краснова Л. В.* Психологические особенности застенчивости на этапе ранней юности: Автореф. дис…. канд. наук. Ростов-на-Дону, 2007.
157. *Крейг Г., Бохум Д.* Психология развития. СПб.: Питер, 2004.
158. *Кретти Б. Дж.* Психология в современном спорте. М.: ФиС, 1978.
159. *Кузнецов О. Н., Лебедев В. И.* Психология и психопатология одиночества. М.: Медицина, 1972.
160. *Кузутова М. В.* Влияние различных факторов на изменение механизмов проявления личностной тревожности: Автореф. дис…. канд. наук. Алма-Аты, 1999.
161. *Куликов Л. В.* Психогигиена личности. Основные понятия и проблемы: Учебное пособие. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2000.
162. *Кулинцова И.* Прогоним детские страхи//Дошкольное воспитание. 2007. № 4. С. 24–31.
163. *Куницына В. Н.* Нарушения, барьеры, трудности межличностного неформального общения // Актуальные проблемы психологической теории и практики. СПб., 1995.
164. *Куницына В. Н., Бойцова Е. Н.* Психологический портрет застенчивого человека // Гностические и коммуникативные компоненты в структуре педагогического мастерства. Ижевск, 1983.
165. *Куницына В. Н., Ефремова (Погольша) В. М.* Влияние особенностей семейного воспитания на возникновение у ребенка застенчивости // Психологические проблемы индивидуальности. Л., 1985.
166. *Куртиян СВ.* Одиночество как социальное явление: Автореф. дис…. канд. наук. М., 1995.
167. *Къеркегор С.* Страх и трепет. М: Республика, 1993.
168. *Ланге Г.* Душевная жизнь. СПб., 1896.
169. *Ланге Г.* Душевные движения // Психология эмоций: Хрестоматия / Сост. В. Вилюнас. СПб.: Питер, 2004. С. 112–130.
170. *Лаундес Л.* Прощай, застенчивость! Восемьдесят пять способов преодолеть робость и приобрести уверенность в себе. М., 2007.
171. *Лебедев В. И.* Одиночество//Психические состояния: Хрестоматия. СПб.: Питер, 2000. С. 399.
172. *Лебедева Л. Д.* Учителю о детских страхах и методах их коррекции // Дидакт. 2000. № 4. С. 23–32.
173. *Леви В. Л.* Приручение страха. М.: Метафора, 2006.
174. *Левинсон А.* Старость как институт // Отечественные записки. 2005. № 3 (24).
175. *Левитов Н. Д.* Психическое состояние беспокойства, тревоги // Вопросы психологии. 1969. № 1.С. 131–137.
176. *Лейбин В.* Словарь-справочник по психоанализу. СПб.: Питер, 2001.
177. *Личко Е. А.* Диагностика и лечение нервных психических заболеваний. Л.: Медицина, 1970.
178. *Лобастое О., Барабаш В.* Военно-медицинский аспект панических реакций // Военно-медицинский журнал. 1968. № 8.
179. *Логинова Е. Г.* Страх как социальный феномен в русской религиозной философии конца XIX – первой половины XX века: Автореф. дис…. канд. наук. Чита, 2007.
180. *Лопаткова И. В.* Арт-лаборатория как способ коррекции страха публичного выступления // Актуальные проблемы психологического знания. 2011. № 1. С. 106–110.
181. *Лысенко Ю. Н.* О взаимосвязи некоторых свойств личности с динамикой эмоциональных состояний гимнастов в условиях стресса // Психический стресс в спорте: Материалы Всесоюзного симпозиума. Пермь, 1973. С. 83–84.
182. *Лысцов В. Н.* Мера риска // Человек и природа. 1985. № 8.
183. *Макарова Е. Г.* Преодолеть страх, или Искусствотерапия. М., 1996.

184. *Макиавелли Н.* Сочинения. СПб., 1998. С. 93.
185. *Макклелланд Д.* Мотивация человека. СПб.: Питер, 2007.
186. *Макшанцева Л. В.* Тревожность и возможности ее снижения у детей, начинающих посещать детский сад // Психологическая наука и образование. 1998. № 2.
187. *Малкова Е. Е.* Тревога как ресурс адаптивного развития личности // Ананьевские чтения-2013: Материалы научной конференции. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2013. С. 52–54.
188. *Маслоу А.* Самоактуализация // Психология личности. М., 1982.
189. *Матвеева С. Я., Шляпентох В. Э.* Страхи в России в прошлом и настоящем. Новосибирск, 2000.
190. *Мельник В. В.* Метафизический страх как деструктивность и конструктивность экзистенциальной тревоги: Международный научный форум «Пространство гуманитарной коммуникации» [По материалам Интернета].
191. *Мельник О.* Страх смерти у детей [По материалам Интернета].
192. *Мечников И. И.* Биология и медицина [http:// www.medbiol.ru].
193. *Мирончак К.* Страх смерти как ресурс личности [http://tanat.info/strah-smerty-kak-res].
194. *Мирошников С. А., Филиппова М. Г., Чернов Р. В.* Исследование возможности измерения неосознаваемого страха // Ананьевские чтения-2010: Материалы научной конференции. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2010. С. 286–288.
195. *Михайлов А. Я.* Проявление чувства страха в сложных акробатических парных и групповых упражнениях и пути его устранения // Российская республиканская межвузовская научная конференция по физиологии моторно-висцеральной регуляции, мышечной деятельности и физического воспитания. Калинин, 1969. Т. 2. С. 272–273.
196. *Моляко В. А.* Особенности проявления паники в условиях экологического бедствия // Психологический журнал. 1992. № 2. С. 66–73.
197. *Морган У. П., Эликсон К. А.* Ситуативная тревога и результативность деятельности // Вопросы психологии. 1990. № 3. С. 155–161.
198. *Муди Р.* Жизнь после жизни // Волга. 1990. № 9-Ю.
199. *Мэй Р.* Краткое изложение и синтез теорий тревожности // Тревога и тревожность. СПб., 2001.
200. *Мэй Р.* Проблема тревоги. М., 2001.
201. *Назаретян А. П.* Психология стихийного массового поведения. М., 2008.
202. *Налчаджян А. А.* Загадка смерти. Очерки психологической танатологии. СПб.: Питер, 2004.
203. *Нгуен Ки Тыонг.* Склонность к стилям руководства преподавателей физической культуры: Автореф. дис…. канд. наук. СПб., 2000.
204. *Никонов И.* Преодолеть чувство страха // Легкая атлетика. 1965. № 3. С. 13–15.
205. *Новиков А. Г.* О менталитете страха. Якутск, 1996.
206. *Новиков Б. И.* К вопросу о предыгровых психических состояниях футболистов высшей квалификации // Психологическая подготовка спортсменов разных видов спорта к соревнованиям. М.: ФиС, 1968. С. 37.
207. *Новицкий В. Н.* Страх как способ самосознания // Осмысление духовной целостности. Екатеринбург: Изд-во Уральского ун-та, 1992. С. 114–126.
208. *Ольшанский Д.* Страх//Диалог. 1991. № 5.
209. *Ольшанский Д. В.* Психология масс. М., 2008.
210. *Орлов А. Б., Орлова Л. В., Орлова Н. А.* Психологические механизмы возникновения и коррекции внушенных детских страхов // Вопросы психологии. 2011. № 3.
211. *Орлова Л. В.* Психологические механизмы генезиса и коррекции страхов: на материале старшего дошкольного возраста: Автореф. дис…. канд. наук. М., 2009.
212. *Осипов Н. Е.* Страшное у Гоголя и Достоевского // Мир психологии. 1999. № 2. С. 221–237.
213. О страхе Божием. ТОО «Рарогъ», 1998.

214. *Павленко Н. В.* Страх в политике: Автореф. дис…. канд. наук. Саратов, 1995.
215. *Павлов И. П.* Полное собрание сочинений. М., 1951.
216. *Педаяс М.-И., Альберт А.* Об интенсивности и содержании тревожности студентов и учителей // Студенты и учителя. Таллин, 1990. С. 141–153.
217. *Перова Л. Н.* Страх как компонент религиозно-психологического комплекса: Автореф. дис…. канд. наук. Л., 1988.
218. *Петченко В. А.* Методика шкалированной оценки степени выраженности объектных школьных страхов // Психолог в школе. 1999. № 1.
219. *Петяйкин И. П.* Проявление смелости и решительности спортивными гимнастами // Психофизиологические особенности спортивной деятельности. Л., 1975. С. 127–130.
220. *Платон.* Диалоги. М., 1986. С. 435.
221. *Платонов К. К.* Краткий словарь системы психологических понятий. М., 1984.
222. *Положенцев А. М.* Страх человеческого бытия: Материалы конференции «Социальное бытие, человеческое бытие». СПб., 1993. С. 33–35.
223. *Полтавцева Н. С.* Возрастная динамика тревоги у девочек в период полового созревания // Ананьевские чтения-1998: Тезисы научно-практической конференции. СПб.: Изд-во СПбГУ, 1998. С. 201–203.
224. *Полякова В. С.* Использование страха как социально-коммуникативного феномена в убеждающей массовой коммуникации: Автореф. дис…. канд. наук. М., 2003.
225. *Пошивалов В. П.* Биологические и этолого-фармакологические аспекты агрессии, страха и тревоги// Успехи современной биологии. 1989. Вып. 2 (5). С. 289–298.
226. *Прангишвили А. В.* Социальная психология паники в свете понятия установки // Исследования по психологии установки. Тбилиси, 1967.
227. *Прихожан А. М.* Психокоррекционная работа с тревожными детьми // Активные методы работы школьного психолога. М.: АПН СССР, 1990.
228. *Прихожан А. М.* Психическая природа и возрастная динамика тревожности: Автореф. дис…. докт. наук. М., 1996.
229. *Прихожан А. М.* Причины, профилактика и преодоление тревожности // Психологическая наука и образование. 1998. № 2. С. 11–17.
230. *Прихожан А. М.* Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.; Воронеж, 2000.
231. *Протопопова М. П., Байковский Ю. В.* Психологические особенности спортсменов на начальном этапе занятий альпинизмом [sportedu.ru].
232. *Родионович В. Н.* Психорегулирующие воздействия на чувство страха и уровень притязаний спортсменов в экстремальных условиях // Психопрофилактика в спорте: Тезисы докладов областной научно-практической конференции. Иваново, 1971. С. 55–56.
233. *Ражмо П., Педаяс М. -И.* Напряжение, стресс и тревожность в работе учителя // Студенты и учителя. Таллин, 1990. С. 125–140.
234. *Рейковский Я.* Экспериментальная психология эмоций. М.: Прогресс, 1979.
235. *Рейнгольд Д. С.* Мать, тревога и смерть. Трагический комплекс смерти. М., 2004.
236. *Риман Ф.* Основные формы страха. Исследование в области глубинной психологии: Учебное пособие. М., 2005.
237. *Роджерс К.* Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Прогресс, 1994.
238. *Розенфельд Х.* Это забота и спортсмена и тренера (Как преодолеть страх перед прыжком?) // Спорт за рубежом. 1971. № И. С. 13.
239. *Романова Е. Н.* Основные смыслы категории «страх» в аспекте феноменологического и социально-философского анализа: Автореф. дис…. канд. наук. Омск, 2002.
240. *Романюк В. Г.* Заметки парашютиста-испытателя. М., 1953.
241. *Ромек В. Г.* Поведенческая терапия страхов // Журнал практической психологии и психоанализа. 2002. № 1.
241. Россия на новом переломе: страхи и тревоги / Под ред. М. К. Горшкова, Р. Крумма,

В. В. Петухова. М., 2009.
243. *Рыбаков А.* Страх. М., 1990.
244. *Савина М. О.* Страх как социальное явление: Автореф. дис…. канд. наук. Волгоград, 2004.
245. *Сакутин В. А.* Метафизика страха // Страх. Теология, философия, психология / Под общ. ред. Э. И. Киршбаума. Владивосток, 1994. С. 7–19.
246. *Сандлер У. А., Джонсон Т. Б.* Что такое одиночество? М.: Прогресс, 1989.
247. *Сартр Ж.-П.* Экзистенциализм – это гуманизм // Избранные произведения. М., 1995.
С. 440.
248. *Селли Д.* Очерки по психологии детства. М., 1904.
249. *Семиотика страха:* Сборник статей. М.: Европа, 2005.
250. *Сергеева Е. А., Вызова В. М.* Проблема отношения к смерти в молодом и пожилом возрасте // Ананьевские чтения-2013: Материалы научной конференции. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2013. С. 130–131.
251. *Скворцов С. Л.* Проблема страха: Искусство жизни в «век смерти» // Человек: образ и сущность: Ежегодник. М., 1991. С. 9–38.
252. *Скрябин Н. Д.* Реакция смелых и трусливых на опасную ситуацию // Психофизиологические основы физического воспитания и спорта. Л., 1972.
253. *Скрябин Н. Д.* Реакция лиц с различным уровнем смелости на неожиданный раздражитель // Психофизиология спортивных и трудовых способностей человека. Л., 1974.
254. *Скрябин И. Д.* Возрастные особенности проявления смелости // Спортивная и возрастная психофизиология. Л., 1974.
255. *Скрябин Н. Д.* Изучение адаптации школьников к ситуации риска // Психофизиологические особенности спортивной деятельности. Л., 1975. С. 131–138.
256. *Смилык И. М.* Тревожность, страх и формирование устойчивого чувства безопасности // Мир психологии. 2008. № 4. С. 133–139.
257. *Смирнов В. М.* Исследование механизмов эмоций в процессе лечения методом долгосрочных интерцеребральных электродов // Вопросы современной психоневрологии: Труды Ин-та им. В. М. Бехтерева. Л., 1967. Т. 43. С. 62–72.
258. *Смирнов Б. Н., Брегман М. А., Киселев В. И.* Исследование решительности и смелости гимнастов в экспериментальной ситуации риска: Материалы Третьей научной конференции по проблемам психологии воли. Рязань, 1970.
259. *Созонова М. С.* Влияние состояния страха на успешность учебной деятельности подростков с интеллектуальной недостаточностью // Вестник Московского психолого-социального ун-та. Серия: Психологические науки. 2007. № 2. С. 73–77.
260. *Сорокина Т. М.* Исследование феномена «амбивалентного поведения» у детей раннего возраста: Автореф. дис…. канд. наук. М., 1977.
261. *Сохань Н. П.* Изучение страхов у предпринимателей в сравнении с работниками бюджетных учреждений//Вестник Балтийской педагогической академии. 1995. Вып. 2. С. 11–15.
262. *Спилбергер Ч. Д.* Концептуальные и методические проблемы исследования тревоги // Стресс и тревога в спорте / Сост. Ю. Л. Ханин. М., 1983. С. 12–24.
263. *Стефаненко Е. А., Иванова Е. М, Ениколопов С. Н., Пройер Р., Рук В.* Диагностика страха выглядеть смешным: русскоязычная адаптация опросника гелотофобии // Психологический журнал. 2011. № 2. С. 94–108.
264. *Стефаненко Е. А., Ениколопов С. Н., Иванова Е. М.* Социодемографические аспекты гелотофобии в России // Вопросы психологии. 2013. № 2. С. 104–111.
265. *Сурогина Н. К.* Синдром «выгорания» у учителей как фактор дезадаптации детей с ЗПР // Ананьевские чтения-1998: Тезисы научно-практической конференции. СПб.: Изд-во СПбГУ, 1998. С. 209–210.
266. *Сысоев Ю. В.* О неблагоприятных предсоревновательных психических

состояниях, вызванных чувством страха // Материалы научно-методической конференции вузов по физической культуре и спорту. Красноярск, 1970. С. 67–69.

267. *Темпераментова В. Г.* Воспитание волевых качеств у школьников // Формирование волевых качеств у учащейся молодежи в процессе физического воспитания. М., 1982.

268. *Тиллих П.* Что помогает ослабить чувство тревоги в нашей культуре // Общественные науки и современность. 1992. № 6.

269. *Тотубалина В. Ю.* Взаимосвязь страха смерти с самооценкой и локусом контроля // Ананьевские чтения-2003: Материалы научно-практической конференции. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2003. С. 297–299.

270. *Трескунова М. С.* Личностные факторы увлечения экстремальным спортом: Сб. статей конференции. СПб., 2009.

271. *Трубникова С. Г.* Проблема психологии одиночества в философской и психологической литературе XX века. М.: Изд-во МГПУ, 1998.

272. *Турецкая Г. В.* Страх успеха: психологическое исследование феномена // Психологический журнал. 1998. № 1. С. 37–46.

273. *Тутушкина М. К.* Практическая психология для преподавателей. М., 1997. С. 18–19.

274. *Уварова Л. В.* Механизм психической детерминации страхов в младшем подростковом возрасте: Автореф. дис…. канд. наук. М., 2000.

275. *Уотсон У.* Психология как наука о поведении. М.; Л., 1926.

276. *Ушинский К. Д.* Страх и смелость // Избранные педагогические сочинения. М., 1974. Т. 1. С. 398–408.

277. *Фархад Н. И.* Феномен страха смерти в современном обществе // Социологические исследования. 2000. № 9. С. 80–86.

278. *Фейфель Г.* Значение смерти. Нью-Йорк, 1957.

279. *Фейфель Г.* Смерть – релевантная переменная в психологии // Экзистенциальная психология. Экзистенция. М., 2001.

280. *Федоров Е.* К вопросу об эстрадном волнении // Труды ГМПИ им. Гнесиных. М., 1979. Вып. 43. С. 107–118.

281. *Фоминова А. Н.* Причины эмоционального дискомфорта учащихся старших классов и условия его преодоления: Автореф. дис…. канд. наук. Новгород, 2000.

282. *Франкл В.* Человек в поисках смысла. М., 1990.

283. *Фрейд 3.* Психология повседневной жизни. М., 1925.

284. *Фрейд 3.* Страх. М., 1927; Ма, 1998. С. 241–341.

285. *Фрейд 3.* Мы и смерть//Рязанцев С. Танатология. СПб.: Восточноевропейский институт психоанализа, 1994. С. 5–25.

286. *Фрейд 3.* По ту сторону принципа удовольствия // Психология бессознательного / Сост. М. Г. Ярошевский. М: Просвещение, 1989. С. 382–424.

287. *Фрейд 3.* Страх и жизнь влечений // Введение в психоанализ: Лекции. М: Наука, 1989. С. 349–369.

288. *Фролова О. С.* Феномен страха в культуре: Автореф. дис…. канд. наук. Ростов-на-Дону, 2007.

289. *Фромм Э.* Догмат о Христе. М., 1998. С. 227.

290. *Хабирова Е. Р.* Тревожность и стратегии поведения // Ананьевские чтения-2003: Тезисы научно-практической конференции. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2003. С. 301–302.

291. *Хайдеггер М.* Время и бытие. М., 1992. С. 24.

292. *Ханин Ю. Л.* Исследование чувства страха у спортсменов высшей квалификации // Российская республиканская межвузовская научная конференция по физиологии моторно-висцеральной регуляции, мышечной деятельности и физического воспитания. Калинин, 1969. Т. 2. С. 282–283.

293. *Ханин Ю. Л.* Краткое руководство к применению шкалы реактивной и личностной

тревожности Ч. Д. Спилбергера. Л., 1976.

294. *Ханин Ю. Л.* Исследование тревоги в спорте // Вопросы психологии. 1978. № 6. С. 94–104.

295. *Хлебников Г. Ф., Лебедев В. И.* О динамике эмоционально-волевых процессов при парашютных прыжках у космонавтов // Вопросы психологии. 1964. № 5.

296. *Холмогорова А. Б.* Страх смерти: культуральные источники и способы преодоления // Московский психотерапевтический журнал. 2003. № 2.

297. *Хорнблоу Э. Р.* Применение зрительно-аналоговой шкалы для оценки тревоги // Стресс и тревога в спорте. М: ФиС, 1973. С. 165–172.

298. *Хорни К.* Тревожность // Собр. соч. в 3 т. М.: Смысл, 1997. Т. 2.

299. *Хорни К.* Наши внутренние конфликты. М., 2000.

300. *Хорни К.* Невротическая личность нашего времени. Самоанализ. М., 2004. С. 225.

301. *Христозов Х.* Попытка физиологического изучения эстрадного волнения // Вопросы психологии. 1962. № 2.

302. *Хусаинова С. В.* Влияние тревожности на тип саморегуляции дошкольника//Ананьевские чтения-2001: Тезисы научно-практической конференции. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2001. С. 454–456.

303. *Хухлаева О. В.* Коррекция нарушений психологического здоровья дошкольников и младших школьников. М., 2000.

304. *Черникова О. А.* Роль эмоций в волевых действиях спортсмена // Проблемы психологии спорта. М: ФиС, 1962. С. 49–65.

305. *Черникова О. А.* Соперничество, риск, самообладание в спорте. М., 1980.

306. *Чечулина К. С.* Диагностика и коррекция застенчивости учащихся старших классов // Вопросы психологии. 2013. № 2. С. 31.

307. *Чик Дж.* Если вы застенчивы // За рубежом. 1984. № 7 (1232).

308. *Чирикова А. Е.* Личностные предпосылки успешности деятельности российских предпринимателей // Психологический журнал. 1999. № 3. С. 81–92.

309. *Чирикова А. Е.* Женщина и мужчина как топ-менеджеры российских компаний // Социс. 2003. № 1. С. 73–82.

310. *Шабанова Т. Л.* Тревожность и способы ее регуляции в профессиональной деятельности учителя: Автореф. дис…. канд. наук. Н. Новгород, 1998.

311. *Шацкий С. Т.* Не пугайте детей // Педагогические сочинения. М.: Просвещение, 1964. С. 172–175.

312. *Швалб Ю. М., Данчева О. В.* Одиночество: социально-психологические проблемы. Киев, 1991.

313. *Шевченко Е. В.* Феномен страха в российском обществе: Автореф. дис…. канд. наук. М., 2002.

314. *Шингаева Н. В.* Изучение личностных особенностей застенчивых старшеклассников // Ананьевскиечтения-1998: Тезисы научно-практической конференции. СПб.: Изд-во СПбГУ, 1998. С. 181–182.

315. *Шишова Т. Л.* Страхи – это серьезно: как помочь ребенку избавиться от страхов. М., 1997.

316. *Штерн В.* Психология раннего детства до шестилетнего возраста. Пг., 1922.

317. *Шубкин В. Н.* Страхи в России // Социологический журнал. 1997. № 3.

318. *Шувалов Ю. Н.* Влияние свойств темперамента на эффективность обучению плаванию студентов вуза: Автореф. дис…. канд. наук. Л., 1988.

319. *Щербатов М. М.* О пользе науки // Русская философия второй половины XVIII века. Свердловск, 1990. С. 243.

320. *Щербатых Ю. В.* Психология страха. М., 2000.

321. *Щербатых Ю. В.* Вегетативные проявления экзаменационного стресса и способы его коррекции: Автореф. дис…. докт. наук. СПб., 2001.

322. *Щербатых Ю. В.* Проблемы классификации экзистенциальных страхов личности

// Национальные проекты как фактор созидания современной России: Сб. научных трудов региональной межвузовской научной конференции. Воронеж, 2006. С. 176–178.

323. *Щербатых Ю. В.* Избавься от страха. М., 2011.

324. *Щербатых Ю.* Социальные страхи [http://www.psynavigator.ru/articles.php?code=371].

325. *Щербатых Ю. В., Ивлева Е. И.* Психофизиологические и клинические аспекты страха, тревоги и фобий. Воронеж, 1998.

326. *Щербатых Ю. В., Ноздрачев А. Д.* Физиология и психология страха // Природа. 2000. № 5. С. 61–67.

327. *Щербо И.* Страхи и тревожность наших учеников: откуда они и к чему приводят? // Народное образование. 2002. № 4. С. 77–80.

328. *Эберлейн Г.* Страхи здоровых детей. М.: Знание, 1981.

329. *Экман П.* Психология эмоций. СПб.: Питер, 2011.

330. *Эпикур.* Из письма к Менекею // Антология мировой философии. В 4 т. М., 1969. Т. 1. Ч. 1. С. 354–355.

331. *Ялом И.* Вглядываясь в солнце. Жизнь без страха смерти. М., 2009.

332. *Ясперс К.* Смысл и значение истории. М., 1995. С. 164.

333. *Ainsworth M. D. S.* Infancy in Uganda: Infant care and the growth love. Baltimor. Johns Hopkins University Press. 1967.

334. *Ainsworth M. D. S.* Attachments beyond infancy. American Psychologist. 1989. Vol. 44. P. 709–716.

335. *Ainsworth M. D., Blehar M. C, Waters E., Wall S.* Patterns of attachments. A psychological study of the strange situation. Hillsdale. NY. 1978.

336. *Alexander I., Adlerstein A.* Affective responses to the concept of death in a population of children and early adolescence. Journal of Genetical Psycholology. 1958. Vol. 93. P. 67–77.

337. *Apitzsch E.* Pre-start anxiety in competitive swimmers. World Congress of the International Society of Sport Psychology. Madrid. 1973.

338. *Barlow D. H.* Anxiety and its disorders. The nature and treatment of anxiety and panic. NY. Guilford. 1988.

339. *Barlow D. H., Chorpita B. F., Turovsky J.* Fear, panic, anxiety and disorders of emotion / R. A. Dienstbier (éd.). Perspectives on anxiety, panic and fear. Nebraska Symposium on Motivation. Kincoln. University of Nebraska Press. 1996. Vol. 43. P. 251–328.

340. *Baron R. A.* Magnitude of victims cues and level of prior anger arousal as determinants of adult aggressive behavior. Journal of Personality and Social Psychology. 1971. Vol. 17. P. 236–243.

341. *Easier M. L., Fisher A. C, Mumford N. L.* Arousal and anxiety correlates of gymnastic performance. Research Quarterly. 1976. Vol. 47 (4).

342. *Bauer D. H.* An exploatore study of developmental changes in childrens fears. Journal of Child Psychology and Psychiatry. 1976. Vol. 17. P. 69–74.

343. *Becker E.* The denial of death. NY. Free Press. 1973.

344. *Berkowitz L.* Disgust: The body and soul emotion. *T. Dalglish, M.J. Power* (eds.). Hanbook of Cognition and Emotion. Chichester. UK. 1999. P. 429–446.

345. *Bohlin G., Hagekull B.* Stranger wariness and sociability in the early years. Infant Behavior and Development. 1993. Vol. 16. P. 53–67.

346. *Bond C W.* Religiosity. Age, gender and death anxiety. 1994.

347. *Bowlby J.* Attachment and loss. NY. 1969. Vol. 1.

348. *Bowlby J.* Attachment and loss. Separation, anxiety and anger. NY. 1973. Vol. 2.

349. *Breedlove C. J., Cicirelly V. G.* Women's Fear of Success in Relation to Personal Characteristics and Type of Occupation. Journal of Psychology. 1974. Vol. 86.

350. *Bremer T. H., Witting M. A.* Fear of Success: A Personality Trait or a Response to Occupational Deviance and Role Overload. Sex Role. 1980. Vol. 6.

351. *Bretherton I., Stolberg U., Kreye M.* Engaging strangers in proximal interaction: Infants

social initiative. Developmental Psychology. 1981. Vol. 17. P. 746–755.

352. Bronson G. W. General issues in the study of fear: Section 2.M. *Lewis, L. A. Rosenblum* (eds.). The origins of fear. NY. 1974. P. 254–258.

353. *Bronson G. W.* Aversion reactions to strangers: A dual process interpretation. Child Development. 1978. Vol. 49. P. 495–499.

354. *Brueck H.* Das Kind vor dem Lehrer und das Kind im Lehrer. Psychoanalytische Aspekte von Lehreraengsten. Westermanns Paedagogische Beitraege. 1980. Band 32. Heft 1.

355. *Campbell H.* Morbid Shyness. British Medical Journal. 1896. № 2.

356. *Campos J. J., Hiatt S., Ramsay D., Henderson C, Svejda M.* The emergence of fear on the visual cliff. *M. Lewis, L. A. Rosenblum* (eds.). The development of affect. Vol. 1. Genesis of behavior. NY. 1978. P. 149–182.

357. *Carducci B. J., Zimbardo P. G.* Are you shy? Psychology Today. 1995. Vol. 28. P. 34–40.

358. *Caspi A., Elder G. H., Bern D. J.* Moving against the world. Life course pattern of explosive children. Developmental Psychology. 1987. Vol. 23. P. 308–313.

359. *Caspi A., Elder G. H., Bern D. J.* Moving away from the world. Life course pattern of shy children. Developmental Psychology. 1988. Vol. 24. P. 824–831.

360. *Cattell R. B.* Description and measurement of personality. San Francisco. 1946.

361. *Cattell R. B.* The meaning and measurement of neuroticism and anxiety. NY. 1961.

362. *Cattell R. B.* The Scientific Analysis of Personality. Baltimore. 1965.

363. *Charlesworth W. R.* General issues in the study of fear. *M. Lewis, L. A. Rosenblum* (eds.). The origins of fear. NY. 1974. P. 254–258.

364. *Cherry F., Deaux K.* Fear of Success vs. fact of gender-inconsistent behavior. A sex similarity. Midwestern Personal Association or Convencion. 1975.

365. *Cherry F., Deaux K.* Fear of success versus fear of gender-inappropriate behavior. Sex Roles. 1978. Vol. 4. P. 97–101.

366. *Chesler P.* Women and madness. NY. 1972.

367. *Coates T. J., Thoresen C. E.* Teacher anxiety: a review with recommendations. Review of educational Research. 1976. Vol. 46. P. 159–184.

368. *Collett L., Lester D.* The fear of death and fear of cluing. Journal of Psychology. 1969. Vol. 72. P. 179–181.

369. *Condry S. M., Dyer S.* Fear of success: Attribution of cause to the victim. Journal of Social Issues. 1976. Vol. 32 (3). P. 68–83.

370. *Corter C. M., Zucker K. J., Galligan R. F.* Patterns in the infants research for mother during brief separation. Developmental Psychology. 1980. Vol. 16. P. 62–69.

371. *Daniels D., Plomin R.* Origins of individual differences in infant shyness. Developmental Psychology. 1985. Vol. 21 (1). P. 118–121.

372. *Davidson R. J., Schwartz G. E., Saron C, Bennet J., Goleman D. J.* Frontal versus parietal EEG asymmetry during positive and negative affect. Psychophysiology. 1979. Vol. 16 (2). P. 202–203.

373. *Davies C* Humour and Protest: Jokes under Communism. International Review of Social History. 2007. № 52. P. 291–305.

374. Davies C. Humor theory and the fear of being laughed at Humor. International Journal of Humor Research. 2009. Issue 22-1/2. P. 49–62.

375. *Dimond S. J., Farrington L.* Emotional response to films shown to the right or left hemisphere of the brain. Acta Psychological. 1977. Vol. 41.

376. *Draper T. W., James R. S.* Preschool fears: Longitudinal sequence and cohort changes. Child Study Journal. 1985. Vol. 15. P. 147–155.

377. *Ekman P., Friesen W. V.* Unmasking the face. New Jersey. 1975.

378. *Ekman P., Friesen W. V., Simons R. C.* Is the startle reaction an emotion? Journal Personality and Social Psychology. 1985. Vol. 49 (5). P. 1416–1426.

379. *Elkind D.* Egocentrism in adolescence. Child Development. 1967. Vol. 13. P. 127–413.

380. *Erikson E. H.* Identity and the life cycle. A reissue. NY. 1979.
381. *Fairbrother N.* The treatment of social phobia – 100 years ago. Behaviour research and Therapy. 2002. № 40 (11). P. 1291–1304.
382. *Farley F.* The big T in personality. Psychology Today. 1986. Vol. 20.
383. *Feinman S.* Social referencing and the social construction of reality in infancy. NY. 1992.
384. *Firestone R. W.* Individual defences against death anxiety. Death Studies. 1993. Vol. 17 (6). P. 497–515.
385. *Fleming J.* Fear of success in Black male and female graduate students. A pilot study. Psychology of Women Quarterly. 1982. Vol. 6 (3). P. 327–341.
386. *Flanders N. A.* Personal-social anxiety as a factor in experimentally earning situation. 1951. Vol. XLV.
387. *Florian V., Kravetz S.* Fear of personal death: attributions, structure and relation to religious belief. Journal of Personality and Social Psychology. 1983. Vol. 44. P. 600–607.
388. *Ford R.* Anxiety in Noncompetitive and Precompetitive Situation Involving Intercollegiate Football Players. Doctoral Thesis. Springfield College. Springfield. Massachusetts. 1968.
389. *Froehlkh W. D.* Angst. Gefahrensignale und ihre psychologische Bedeutung. Dtv Wissenschaft. Munchen. 1982.
390. *Gravenkemper S. A., Paludi M. A.* Fear of success revisited: Introducing an ambiguous cue. Sex Roles. 1983. Vol. 9. P. 897–900.
391. *Gray J. A.* The psychology of fear and stress. NY. 1971.
392. *Gray J., McNaughton N.* The activation and regulation of fear and anxiety. *R. A. Dinstrier* (éd.). Perspectives on anxiety, panic and fear. Nebraska Symposium on Motivation. 1996. Vol. 43. P. 61–134.
393. *Grozier W. R.* Individual differences in childhood shyness: Distinguishing fearful and selfconscious shyness. *L. A. Schmidt, J. Sculkin* (eds.). Extreme fear, Shyness and Social Phobia: Origins, Biological Mechaniss and Clinical Outcomes. NY. 1999. P. 14–29.
394. *Heimberg R. G., Liebowitz M. R., Hope D. A., Schneier F. R.* Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment. NY. 1995.
395. *Horner M. S.* Sex Difference in Achievement Motivation and Performance in Compete and Non-compete Situation. Ph. D. Dissertation. University of Michigan. 1968.
396. *Hyland M. E., Curtis C, Mason D.* Fear of success: Motive and cognition. Journal of Personality and Social Psychology. 1985. Vol. 49 (6). P. 1669–1677.
397. *Izard C. E.* The face of emotion. NY. 1971.
398. *Jacobs W.J., Nadel L.* Stress-induced recovery of fears and phobias. Psychological Review. 1985. Vol. 92 (4). P. 512–531.
399. *Je]'fers F. C, Verwoerdt A.* Factors associated with frequency of death thoughts in elderly community volunteers. *T. Palmore* (éd.). Normal aging: Reports from the Duke longitudinal study. Durham. NC. 1970.
400. *Jehle P., Lebkuecher A., Seidel G.* Ursachen berufsbezogener Aengste von Lehrerinnen und Lehrern aus Lehrersicht. Zeitschrift fuer international erziehungs und sozialwissenschaftliche Forschung. 1994.
401. *Jehle P., Nord-Ruediger D.* Angst des Lehrers Eine Literaturuebersicht. Zeitschrift fuer international erziehungs und sozialwissenschaftlische Forschung. 1989.
402. *Jehle P., Nord-Ruediger D.* FLASH: Frankfurter Lehrer-Angst-Selbst-Hilfe. Programm zur Bearbeitung sozial-emotionaler Belastungen von Lehrern im Unterricht Wege zur Selbsthilfe in der Gruppe. Frankfurt/Main. 1991.
403. *Jehle P., Nord-Ruediger D.* FLASH Frankfurter LehrerAngst-Selbst-Hilfe. Evaluationsstudie 1: Vorgehensweise und Daten der ersten Uberpruefung des Programms. Frankfurt/Main. 1991.
404. *Jendrowiak H. W., KreuzerK.J.* Lehrer zwischen Angst und Auftrag Duesseldorf.

Paedagogischer Verlag Schwann. 1980.

405. *Jersild A. T., Holmes F. B.* Children's fears. Child Development Monograph. 1935. Vol. 6. № 20.

406. *Jones W. H., Carpenter B. N.* (eds.). Shyness: Perspectives on research and treatment. NY. 1986. P. 227–238.

407. *Kagan J.* Do infants think? Scientific American. 1972. Vol. 226. P. 74–82.

408. *Kagan J.* Discrepancy, temperament and infant distress. In: *M. Lewis, L. A. Rosenblum* (eds.). The origins of fear. NY. 1974. P. 229–248.

409. *Kagan J.* Emergent themes in human development. American Scientist. 1976. Vol. 64. P. 186–196.

410. *Kagan J., Kearsley R. B., Zehzo P. R.* Infancy: Its place in human development. Cambridge. 1978.

411. *Kagan J., Snidman N.* Temperamental factors in human development. American Psychologist. 1991. Vol. 46. P. 856–862.

412. *Kagan J., Reznick J. S., Snidman N.* Biological bases of Childhood shyness. Science. 1988. Vol. 249. P. 167–171.

413. *Kaplan D. M.* On shyness. International Journal of Psychoanalysis. 1972. № 53.

414. *Kastenbaum R.* Death, Society and Human Experience. Columbus (OH). 1986.

415. *Kastenbaum R.* Theory, research, and application: Some critical issues for tanatology. Journal Death and Dying. 1987–1988. Vol. 18. P. 397–410.

416. *Kastenbaum R.* Death fears and anxiety. *R. Kastenbaum, B. Kastenbaum* (eds.). Encyclopedia of Death. Phoenix. 1989. P. 80–84.

417. *Katzenstein A., Sitte E.* Angst. Berlin. 1989.

418. *Keavney G., Sinclair K. E.* Teacher Concerns and Teacher Anxiety: A Neglected Topic of Classroom Research. Review of Educational Research. 1978. Vol. 48 (2). P. 273–290.

419. *Koocher G. R. et al.* Death in normal children and adolescents. Psichiatria Clinica. 1976. Vol. 9. P. 220–226.

420. *Kopper B. A., Epperson D. L.* The experience and expression of anger: Relationships with gender, gender role socialization, depression and mental health functioning. Journal of Consulting Psychology. 1996. Vol. 43. P. 158–165.

421. *Krohne H. W.* Angst und Angstbewaeltigung. Stuttgart, Berlin, Koeln. 1996.

422. *Lampert M. D., Isaacson K. Cross-cultural variation in gelotophobia within the United States. Psychological Test and Assessment Modeling. 2010. Vol. 52 (2). P. 202–216.* L., LyttleJ.

423. *Lang E., Arnold K, Kupfer P.* Women live longer-biological, medical and sociologie causes. Zeitschrift fur Gérontologie. 1994. Vol. 27.

424. *Lanzetta J. T., Orr S. P.* Excitatory strength of expressive faces: Effects of happy and fear expressions and context on the extinction of a conditioned fear response. Journal of Personality and Social Psychology. 1986. Vol. 50 (1). P. 190–194.

425. *Lazarus R. S.* Psychological stress and the coping process. NY. 1966.

426. *Lewis M., Rosenblum L. A.* (eds.). The origins of fear. NY. 1974.

427. *Lewis M., Rosenblum L. A.* (eds.). The Development of affect. NY. 1978.

428. *Lonetto R., Templer D. I.* Death anxiety. NY. 1986.

429. *Lynn R.* National differences in anxiety. Stress and Anxiety. NY. 1975. Vol. 2. P. 257–272.

430. *MangelsdorfS. C.* Developmental changes in infant-stranger interaction. Infant Behavior and Development. 1992. Vol. 15. P. 181–208.

431. *McCarthy J. B.* Death anxiety: The loss of self. NY. 1980.

432. *McNail J. N.* Adolescence and death. In: *R. Kastenbaum, B. Kastenbaum* (eds.). Encyclopedia of Death. Phoenix. Ariz. 1989. P. 5–11.

433. *McNally R.J.* On „stress-induced recovery of fears and phobias“. Psychological Review. 1989. Vol. 96(1). P. 180–181.

434. *Marks I.* Fears and Phobias. London. 1969.

435. *May R.* The meaning of anxiety. NY. 1979.
436. *Mineka S.* Animal models of anxiety-based disorders: Their usefulness and limitation. *A. Tuma J. Masers* (eds.). Anxiety and anxiety disorders. NY. 1985. P. 199–244.
437. *Monahan L, Kuhn D., Shaver P.* Intrapsychic versus cultural explanations for the fear of success motive. Journal of Personality and Social Psychology. 1974. Vol. 29. P. 60–64.
438. *Morgan G. A., Ricciuty H. N.* Infants responses to strangers during the first year. *B. M. Foss* (éd.). Determinants of infant behavior. London. 1969. Vol. 4.
439. *Mowrer O.* Anxiety reduction and learning. Journal of Experimental psychology. 1940. Vol. 27. P. 92–110.
440. *Nuding A.* Lehrerangst im Schulalltag. Psychologie in Erziehung und Unterricht. 1984. Jg. 31. S. 292–297.
441. *Ohman A.* Fear and anxiety: Evolutionaty, cjgnitive and clinical perspectives. *M. Levis, J. Hamland-Jones* (eds.). The Handbook of Emotions. NY. 2000. P. 573–593.
442. *Orbach I. et al.* Fear of death in suicidal and nonsuicidal adolescent. Journal of Abnormal Psycholology. 1993. Vol. 102 (4). P. 553–558.
443. *Paludi M. A.* Psychometric properties and underling assumption of four objective measures of fear of success. Sex Roles. 1984. Vol. 10. P. 765–781.
444. *Peez H.* Angst als Begleiter im Lehrerleben. Berufsbezogene Aengste in der Selbstwahrnehmung und im Urteil der Schueler. Bayerische Schule. 1983. Jg. 36. № 2. S. 15–18.
445. *Perls F. S.* Gestalt Therapy Verbatim. NY. 1969.
446. *Pfost K. S., Fiore M.* Pursuit of nontraditional occupations: Fear of success of fear of not being chosen. Sex Roles. 1990. Vol. 23 (1/2). P. 15–24.
447. *Phillips B. N.* Anxiety as a function of early school experience. Psychology in the School. 1967. № 4.
448. *Pilkonis P. A., Zimbardo P. G.* The personal and social dynamics of shyness. *C. E. Izard* (éd.). Emotion in personality and psychopathology. NY. 1979. P. 133–160.
449. *Piatt T.* Emotional responses to ridicule and teasing: Should gelotophobes react differently? Humor: International Journal of Humor Research. 2008. Issue 21 (2). P. 105–128.
450. *Piatt T., Ruch W.* The emotions of gelotophobes: Shameful, fearful, and joyless? Humor: Internationaljournal of Humor Research. 2009. Issue 22 (1/2). P. 91–110.
451. *Piatt T., Ruch W.* Gelotophobia and age: Do disposition towards ridicule and being laughed at predict coping with age-related vulnerabilities? Psychological Test and Assessment Modeling. 2010. Vol. 52 (2). P. 231–244.
452. *Piatt T., Ruch W.,Proyer R. T.* A lifetime of fear of being laughed. Zeitschrift fur Gérontologie und Gériatrie. 2010. № 1.
453. *Posada G., Gao Y., Wu F., et al.* The secure base phenomenon across cultures: Children's behavior, mothers preferences and experts concept. *E. Waters, B. E. Vaughn, G. Posada, K. Kondo-Ikemura* (eds.). Caregiving, cultural and cognitive perspectives on secure-base behavior and working models: New growing points of attachment theory and research. Monographs of the Society of Research in Child Development. 1995. Vol. 60. Serial 244.
454. *Proyer R. T., Hempelmann C. F., Ruch W.* Were they really laughed at? That much? Gelotophobes and their history of perceived derisibility. Humor: Internationaljournal of Humor Research. 2009. Issue 22 (1/2). P. 213–232.
455. *Proyer R. T., Piatt T., Ruch W.* Self-conscious emotions and ridicule: Shameful gelotophobes and guilt free katagelasticists. Personality and Individual Differences. 2010. Vol. 49. P. 54–58.
456. *Proyer R. T., Ruch W.* How virtuous are gelotophobes? Self– and peer-reported character strengths among those who fear being laughed at Humor. International Journal of Humor Research. 2009. Issue 22 (1/2). P. 145–164.
457. *Proyer R. T., Ruch W.* Intelligence and gelotophobia: The relations of self-estimated and psychometrically measured intelligence to the fear of being laughed at. Humor: International Journal of Humor Research. 2009. Issue 22 (1/2). P. 165–182.

458. *Proyer R. T., Ruch W.* Enjoying and fearing laughter: Personality characteristics of gelotophobes, gelotophiles, and katagelasticists. Psychological Test and Assessment Modeling. 2010. Vol. 52. № 2. P. 148–160.

459. *Proyer R. T. et al.* Breaking ground in cross-cultural research on the fear of being laughed at (gelotophobia): A multinational study involving 73 countries. Humor: International Journal of Humor Research. 2009. Issue 22 (1/2). P. 253–279.

460. *Pyke S. W., Kahili S. P.* Sex differences in characteristics presumed relevant to professional productivity. Psychology of Women Quarterly. 1983 (Winter). Vol. 8. P. 189–192.

461. *Quitmann H.* Individuelle Angstbewaeltigung oder politische Solidaritaet? Westermanns Paedagogische Beitraege. 1980. Jg. 32. S. 20–26.

462. *Rachman S.* The meaning of fear. Middlesex. England. 1974.

463. *Radomska A., Tomczak J.* Gelotophobia, self-presentation styles, and psychological gender. Psychological Test and Assessment Modeling. 2010. Vol. 52 (2). P. 191–201.

464. *Rowlings D., Tham T. A, Davis J. M.* Gelotophobia, personality and emotion ratings following emotion-inducing scenarios. Psychological Test and Assessment Modeling. 2010. Vol. 52 (2). P. 161–170.

465. *Renner K.-H., Heydasch T.* Performing humor: On the relations between self-presentation styles, gelotophobia, gelotophilia, and katagelasticism. Psychological Test and Assessment Modeling. 2010. Vol. 52 (2). P. 171–190.

466. *Rhudy J. L, Meagher M. W.* Fear and anxiety: Divergent effects on human pain thresholds. Pain. 2000. Vol. 84. P. 65–75.

467. *Rosen J. B., SchulkinJ.* From normal fear to pathological anxiety. Psychological Review. 1998. Vol. 105. P. 325–350.

468. *Rosenthal S. O.* Risk exercise (RE). Official Publication of the United States Polo assotiation, 1968.

469. *Ruch W.* Fearing humor? Gelotophobia: The fear of being laughed at Introduction and overview. Humor: International Journal of Humor Research. 2009. Issue 22 (1/2). P. 1–26.

470. *Ruch W., Altfreder O., Proyer R. T.* How do gelotophobes interpret laughter in ambiguous situations? An experimental validation of the concept. Humor: International Journal of Humor Research. 2009. Issue 22 (1/2). P. 63–90.

471. *Ruch W., Beermann U., Proyer R. T.* Investigating the humor of gelotophobes: Does feeling ridiculous equal being humorless? Humor: International Journal of Humor Research. 2009. Issue 22 (1/2). P. 111–144.

472. *Ruch W., Proyer R. T.* The fear of being laughed at: Individual and group differences in Gelotophobia. Humor: International Journal of Humor Research. 2008. Vol. 21(1). P. 47–67.

473. *Ruch W., Proyer R. T.* Who is gelotophobic? Assessment criteria for the fear of being laughed at. Swiss Journal of Psychology. 2008. Vol. 67 (1). P. 19–27.

474. *Ruch W., Proyer R. T.* Who fears being laughed at? The location of gelotophobes in the PEN-model of personality. Personal and Individual Differences. 2009. Vol. 46 (5–6). P. 253–279.

475. *Ruch W., Proyer R. T., Vends L.* The relationship of teasing in childhood to the expression of gelotophobia in adults. Psychological Test and Assessment Modeling. 2010. Vol. 52 (1). P. 77–93.

476. *Rucker N., Green V.* The myth of the invulnerable self of adolescence. Journal Psycho-analysis. 1995. Vol. 55. № 4. P. 369–379.

477. *Samson A. C, Meyer Y.* Perception of aggressive humor in relation to gelotophobia, gelotophilia, and katagelasticism. Psychological Test and Assessment Modeling. 2010. Vol. 52 (2). P. 217–230.

478. *Sancho A. M., Hewitt J.* Questioning fear of success. Psychological Reports. 1990. Vol. 67 (3, pt. 1). P. 803–806.

479. *Sarason J. G.* Anxiety in Elementary School Children. NY. 1960.

480. *SarnoffL, Zimbardo P. G.* Anxiety, Fear and Social Affiliation. Journal of Abnormal and Social Psychology. 1961. Vol. 62.

481. *Schachter S.* The Psychology of Affiliation. Stanford. 1959.

482. *Schaffer H. R., Emerson P. E.* The development of social attachment in infancy. Monographs of the Society for Research in Child Development. 1964. Vol. 29. Serial 94.

483. *Schmidt L. A., Fox N. A.* Conceptual, biological and behavioral distinctions among different categories of shy children. *L. A. Schmidt, J. Sculkin* (eds.). Extreme fear, Shyness and Social Phobia: Origins, Biological Mechanisms and Clinical Outcomes. NY. 1999. P. 47–66.

484. *Schneier F. R., Leibowitz M. R., Davies S. O., et al.* Journal of Clinical Psychopharmacology. 1990. Vol. 10. P. 115–121.

485. *Schwarzer R.* Stress, Angst und Hilflosigkeit. Stuttgart. 1981.

486. *Schwarzer R.* Stress, Angst und Handlungsregulation. Stuttgart. 1993.

487. *Seligman M. E. P.* Phobias and preparedness. Behavior Therapy. 1971. Vol. 23. P. 307–320.

488. *Shear M. K., Brown T. A., Barlow D. H., Money R., Sholomskas D. E., Woods S. W., Gorman J. M., Papp L. A.* Multicenter collaborative Panic Disorder Severity Scale. American Journal of Psychiatry. 1997. Vol. 154. P. 1571–1575.

489. *Sinclair K. E., Ryan G.* Teacher anxiety, teacher effectiveness, and student anxiety. Teaching and Teacher Education. 1987. Vol. 3. P. 249–253.

490. *Solomon R. L.* The opponents-process theory of acquired motivation: The costs of pleasure and the benefits of pain. American Psychologist. 1980. Vol. 35. P. 691–712.

491. *Sorce J. F., Emde R. N., Campos J., Klinnert M. D.* Maternal emotional signaling: Its effect on the visual cliff behavior of 1-ear-olds. Developmental Psychology. 1981. Vol. 21 (1). P. 195–200.

492. *Spielberger C D.* Anxiety as an emotional state. Anxiety: Current trends in theory and research. NY. 1972. Vol. 1.

493. *Spielberger C. D.* Anxiety: State-Trait-Process. *C D. Spielberger, I. G. Sarason* (eds.) Stress and anxiety. Washington. 1975.

494. *Sroufe L. A.* Wariness of strangers and the study of infant development. Child Development. 1977. Vol. 48. P. 1184–1199.

495. *Sroufe L. A., Waters E., Matas L.* Contextual determinants of infantaffectional response. *M. Lewis, L. A. Rosenblum* (eds.). The origins of fear. NY. 1974.

496. *Stewart S., Taylor S., Baker].* Gender differences in dimensions of anxiety sensitivity. Journal of Anxiety Disorders. 1997. Vol. 11. № 2. P. 179–200.

497. *Schwartz G. E., Izard C. E.,Ansul S. E.* The 5-month-olds ability to discriminate facial expression of emotion. Infant Behavior and Development. 1985. Vol. 8. P. 65–77.

498. *Takacs C* Enjoy your gifted child. NY. 1986.

499. *Taylor]. A.* A personality scale of manifest anxiety. Journal of Abnormal and Social Psychology. 1953. Vol. 48. P. 285–290.

500. *Templer D. I., Ruff C F., Franks C. M.* Death anxiety: Age, sex and parental resemblance in diverse population. Development Psychologist. 1971. Vol. 4. P. 108.

501. *Tikalsky F. D., Wallace S. D.* Culture and the structure of children's fears. Journal of Crosscultural Psychology. 1988. Vol. 19. P. 481–492.

502. *Titze M.* The Pinocchio Complex: Overcoming the fear of laugher. Humor and Health Journal. 1996. Vol. 5. P. 1–11.

503. *Titze M.* Gelotophobia: The fear of being laughed. Humor: International Journal of Humor Research. 2009. Vol. 22 (1/2). P. 27–48.

504. *Tomkins S. S.* Affect, imagery, consciousness. Vol. 1. The positive affects. NY. 1962.

505. *Tomkins S. S.* Affect, imagery, consciousness. Vol. 2. The negative affects. NY. 1963.

506. *Treeck M.* Angst als Persoenlichkeitsmerkmal Enstehungsmechanismen und Folgen mit Blick auf Konsequenzen fur die Schulpraxis. 1998 [http://www.ph.uni-heidelberg.de/org/phb/treeck.html].

507. *Tresmer D.* Do women fear success? Journal of Women in Culture and Society. 1976. Vol. 1 (4). P. 863–874.

508. *Veale D.* Treatment of social fobia. Advances in Psychiatric Treatment. 2003. № 9. P. 258–264.

509. *Wass H.* Death in the lives of children and adolescents. *H. Wass, R. A. Neimeyer(eds.).* Dying: Facing the Facts. Philadelphia. 1995. P. 269–301.

510. *Watson J. B.* Behaviorism. London. 1930.

511. *Weinberg R., Barthol R. P.* Anxiety, quality of movement and performance. I Vth World congress of the International Society for Sport Psychology. Praque. October 3–9. 1977.

512. *Weinraub* M, *Lewis M.* The determinants of children's responses to preparation. Monographs of the Society for Research in Child Development. 1977. Vol. 42. Serial 172.

513. *Winkel R.* Angst in der Schule. Essen: Neue Deutsche Schule, Verlagsgesellschaft. 1980.

514. *Yamamuchi K., Temper D.* The development of a money attitude scale. Journal of Personality Assessment. 1982. Vol. 46. P. 522–528.

515. *Yamauchi H.* Effects of Verbal Cues of Fantasy of Fear of Success. Psychological Reports. 1989. Vol. 65(1).

516. *Zazzo B.* Psychologie differencielle de l'adolescence. Paris. 1966. P. 340–341.

517. *Zimbardo P. G.* Shyness: What is it, what to do about it. 1977.

518. *Zimbardo P. G., Weber A. L.* Psychology. NY. 1997.

519. *Zuckerman M., Wheeler L.* To dispel fantasies about the fantasy-based measure of fear of success. Psychological Bulletin. 1975. Vol. 82. P. 932–946.

Приложения

Список видов боязней

А

аблутофобия – боязнь плавать

аблютофобия (абультофобия) – боязнь мытья и водных процедур

авиафобия – боязнь полетов (в самолете)

автофобия, монофобия – страх оставаться одному

агиофобия (гиерофобия, иерофобия, гадиофобия) – боязнь священных предметов, святынь, священников

агирофобия – боязнь улиц, боязнь пересекать улицу

агорафобия (агрофобия) – боязнь пространства, открытых мест, площадей, толп людей, рынков

агризоофобия – боязнь диких животных

айлурофобия – боязнь кошек

айхмофобия (энетофобия) – боязнь булавок, колющих предметов

акарофобия – боязнь заразиться чесоткой

аквафобия (гидрофобия) – боязнь воды, сырости, жидкостей

аклюрофобия (элурофобия) – боязнь всех представителей семейства кошачьих

акнефобия – боязнь появления на коже угрей

акрибофобия – боязнь не понять смысл прочитанного

акрофобия (аэрокрофобия, аэроносифобия, батеофобия, гипсифобия, гипософобия) – боязнь высоты

акустикофобия (фонофобия) – боязнь звуков, разговора по телефону

алексиафобия – боязнь потери способности читать, боязнь потери речи

алекторофобия – боязнь кур

аллодоксафобия – боязнь собственного мнения

альбуминурофобия – боязнь заболеть болезнью почек

альгинофобия (алгофобия) – боязнь боли

амаксофобия (моторофобия) – боязнь управлять автомобилем, боязнь автомобилей
аматофобия (кониофобия) – боязнь пыли
амбулофобия (базофобия, базифобия) – боязнь ходить пешком
амихофобия – боязнь повреждения кожи
амнезифобия – боязнь потери памяти, забывчивости
анаблепофобия (анаблефобия) – боязнь посмотреть вверх
анартрия – боязнь утраты членораздельной речи
ангинофобия – боязнь захлебнуться, удушья, ангины
англофобия – боязнь всего английского
ангрофобия – боязнь гнева
андрофобия (аррхенфобия, гоминофобия) – боязнь мужчин (непреодолимый страх полового акта у женщин)
анемофобия (анкраофобия, аэрофобия, антраофобия) – боязнь ветра, сквозняков
анкилофобия – боязнь неподвижности
антисемитизм (юдофобия) – боязнь всего еврейского
антлофобия – боязнь наводнений
антофобия (антрофобия) – боязнь цветов
антропофобия – боязнь людей вообще
апейрофобия – боязнь бесконечности
апифобия (мелиссофобия) – боязнь пчел, ос
аплиумофобия – боязнь чеснока
аплодоксафобия – боязнь мнений
апопатофобия – боязнь уборной
арахибутирофобия – боязнь налипания орехового масла на мягкое нёбо
арахнофобия – боязнь пауков
аритмофобия – боязнь определенного числа, цифры
арсонфобия (пирофобия) – боязнь огня, пожара
асинуфобия – боязнь ослов
асимметрифобия – боязнь асимметричных вещей
астенофобия – боязнь обморока, слабости, потери сознания
астрапофобия (астрафобия) – боязнь молний
астрофобия – боязнь звезд и звездного неба
атазагорафобия – боязнь забыть что-то, быть забытым, быть незамеченным или проигнорированным
атаксиофобия – боязнь нарушения координации движений
ателофобия – боязнь несовершенства
атефобия – боязнь развалин, руин
атихифобия – боязнь неудачи, провала
атомософобия (атомозофобия) – боязнь атомного, ядерного взрыва
аулофобия – боязнь флейты
аурорафобия – боязнь северного сияния
аурофобия – боязнь золота
аутомизофобия (мизофобия, рипофобия) – боязнь загрязнения, прикосновения к окружающим предметам
аутофобия (ануптафобия, изолофобия, монофобия, эремифобия, эремофобия) – боязнь одиночества, безбрачия
афенфозмфобия (афенфосмофобия, гаптефобия, гафефобия, гаптофобия) – боязнь прикосновения
афобофобия – боязнь отсутствия фобий
ахлуофобия (никтофобия, скотофобия, эклуофобия) – боязнь темноты, ночи
ацерофобия – боязнь кислого
аэроакрофобия – боязнь высоких открытых мест

Б

базифобия (амбулофобия, базофобия) – боязнь ходить пешком
базостазофобия (стазобазофобия) – боязнь стояния
баллистофобия – боязнь пули, ракет, метательных предметов
батеофобия (акрофобия, аэрокрофобия, аэроносифобия, гипсифобия, гипософобия) – боязнь высоты
батофобия – боязнь высоких зданий
батрахофобия (буфонофобия) – боязнь лягушек и жаб
баттофобия – боязнь глубоких водоемов
библиофобия – боязнь книг, библиотек
блаптофобия – боязнь нанести кому-либо поражение
блаттофобия – боязнь тараканов
бленнофобия – боязнь слизи
богифобия (фазмофобия) – боязнь призраков, духов, дьяволов, огородных пугал
болыпефобия – боязнь большевиков
ботанофобия (см. ботонофобия) – боязнь растений
бромгидрофобия – боязнь, что окружающие могут заметить дурной запах тела, потливость
бронтофобия (кераунофобия) – боязнь грозы, грома, молнии, шторма
буфонофобия (батрахофобия) – боязнь лягушек и жаб

В

вагинофобия – боязнь женских гениталий (бывает у мужчин, реже у женщин)
ваккафобия – боязнь коров
вакцинофобия – боязнь прививок
венерофобия – боязнь заболеть венерической болезнью
венустрафобия (калигинефобия) – боязнь красивых женщин
вербофобия (логофобия) – боязнь слов
вермифобия (бактериофобия, бациллофобия, верминофобия, гельминтофобия, сколецифобия) – боязнь бактерий, микробов, червей, заразных насекомых
вертигофобия (динофобия) – боязнь головокружения
вестифобия – боязнь одеваться
вивернофобия – боязнь драконов, Змея Горыныча и прочих сказочных и мифологических персонажей
виккафобия – боязнь колдунов, ведьм, колдовства
винофобия – боязнь употреблять вино
виргинитифобия – боязнь изнасилования
витрикофобия – боязнь отчима
вомитофобия (эметофобия) – боязнь рвоты

Г

гадефобия – боязнь ада
галеофобия – боязнь хорьков и ласок
галифобия (галлофобия, франкофобия) – боязнь всего французского
гамаксофобия – боязнь колесного транспорта
гамартофобия – боязнь совершения недостойного поступка
гамофобия (гаметофобия) – боязнь женитьбы, брака
гарпаксофобия (клептофобия, сцелерофобия) – боязнь воров, грабителей, краж

гатофобия – боязнь домашних кошек, котов
гедонофобия – боязнь наслаждения, удовольствия, радости
гелиофобия (гелеофобия) – боязнь смеха, солнца, загара
гелленологофобия – боязнь сложной научной терминологии, греческой терминологии
геллофобия – боязнь всего греческого
гематофобия (гемофобия, гемафобия) – боязнь крови
генуфобия (генофобия) – боязнь коленей, повреждения колена
гераскофобия (геронтофобия) – боязнь стариков, старения
германофобия (тевтофобия) – боязнь всего немецкого
герпетофобия – боязнь рептилий, пресмыкающихся, змей
гетерофобия – боязнь противоположного пола
гефирофобия – боязнь мостов
гиалофобия (гиелофобия, кристаллофобия) – боязнь стекла
гидраргиофобия – боязнь ртути
гидрозофобия – боязнь вспотеть
гидрофобофобия – боязнь появления гидрофобии
гилефобия – боязнь материализма
гилофобия (ксилофобия, никтогилофобия, хилофобия) – боязнь леса, темных зарослей
гимнофобия – боязнь наготы
гинекофобия (гинефобия, гинофобия, феминофобия) – боязнь женщин
гипегиафобия (гипенгиофобия, хепенгиофобия) – боязнь ответственности
гипертрихофобия (каэтофобия, хаэтофобия) – боязнь волос
гипнофобия (клинофобия) – боязнь гипноза, сна, ложиться спать
гипомонстрэскуипедалофобия – боязнь произношения длинных слов
гипофобия – боязнь недостаточного чувства страха
гиппофобия (эквинофобия) – боязнь лошадей
гленофобия – боязнь взгляда куклы
глоссофобия (пейрафобия) – боязнь публичного выступления
гнозиофобия – боязнь знания
гобофобия – боязнь нищих и попрошаек
годофобия – боязнь путешествовать
гомилофобия (скопофобия) – боязнь общения с окружающими, привлечь к себе внимание, проповедей
гомихлофобия (хомиклофобия) – боязнь тумана
гомицидофобия – боязнь совершить убийство
гомофобия – в узком понимании это боязнь гомосексуалистов, гомосексуальности, в более широком смысле – это ненависть и неприязнь к гомосексуалистам и гомосексуальности
гоплофобия – боязнь огнестрельного оружия
гормефобия – боязнь шока, шоковых ситуаций
гравидофобия – боязнь встречи с беременной, беременности
графофобия – боязнь писать от руки, письменных принадлежностей
гуворофобия – боязнь гуманизма
гумафобия (гумофобия) – боязнь вкусовых ощущений

Д

дейпнофобия (дельпнофобия) – боязнь обеда, разговоров за обедом
декстрофобия – боязнь всего находящегося справа, правостороннего
дементофобия – боязнь безумия, сумасшествия
демонофобия (сатанофобия) – боязнь демонов, домовых, дьявола, злого духа, нечистой силы

демофобия (охлофобия) – боязнь скопления людей, толпы
дендрофобия – боязнь деревьев
дентофобия (одонтофобия, однотофобия) – боязнь дантистов, стоматологов, лечения зубов
дерматозиофобия (дерматозифобия, дерматопатофобия, дерматофобия) – боязнь заразиться кожными заболеваниями
дефекалоэзиофобия – боязнь болезненных ощущений в кишечнике
децидофобия – боязнь принимать решения
диабетофобия – боязнь диабета
дидаскалейнофобия (сколинофобия) – боязнь школы
дикефобия – боязнь справедливости
диплофобия – боязнь раздвоения (оптического феномена)
дипсофобия – боязнь пить, питья
дисабиллофобия (дисгабиллофобия) – боязнь раздеться или появиться в обнаженном виде перед кем-либо
дисморфофобия – боязнь собственной внешности
диспсихофобия – боязнь сойти с ума
дистихифобия – боязнь несчастного случая
доксофобия – боязнь благодарности, выражать свое мнение
доматофобия – боязнь домов вообще, пребывания в доме
дорафобия – боязнь меха, шкуры животных
дорофобия – боязнь получать или делать подарки дромофобия – боязнь уличного движения

Е

евпофобия – боязнь услышать хорошую новость евресифобия – боязнь идей, отличающихся от общепринятых

З

зевсофобия – боязнь богов, злых духов зелофобия – боязнь ревности земмифобия – боязнь крыс зоофобия – боязнь животных

И

иатрофобия – боязнь посещения врача
идеофобия – боязнь идей, мышления
изоптерофобия – боязнь насекомых, поедающих древесину, термитов
иллингофобия – боязнь головокружения при взгляде вниз
инсектофобия (энтомофобия) – боязнь насекомых
интимофобия – боязнь первой интимной связи
инфарктофобия – боязнь инфаркта миокарда
иофобия – боязнь ядов, отравления
ипохондрия (нозофобия, патофобия, молизмофобия) – боязнь заболеть
исидеродромофобия – боязнь дорожной колеи, путей
итифаллофобия – боязнь созерцания и мыслей об эрегированном половом члене
ихтиофобия – боязнь рыб

К

каинофобия (каинолофобия, каинотофобия, кентофобия) – боязнь новостей

кайрофобия – боязнь перемен, появления незнакомых людей какоррафиофобия – боязнь поражения, неудачи

какофобия – боязнь уродов

канцерофобия (карцинофобия, кацерофобия) – боязнь заболеть раком, злокачественной опухолью

кардиофобия – боязнь инфаркта, смерти от сердечного заболевания

карнофобия – боязнь мяса

карцинофобия (канцерофобия, кацерофобия) – боязнь заболеть раком, злокачественной опухолью

катагелофобия – боязнь быть осмеянным, стать объектом насмешек

катапедафобия – боязнь прыжков

катафрактофобия – боязнь рыцарей

катизофобия (катисофобия) – боязнь сидеть

катоптрофобия (спектрофобия, эйзоптрофобия) – боязнь зеркал

каунтерфобия – боязнь испугаться

кейрофобия – боязнь пореза пациентов (у парикмахеров)

кенофобия – боязнь пустых помещений, открытых пространств

киберофобия (киберфобия) – боязнь компьютеров

кибофобия – боязнь еды

кимофобия – боязнь волн, волнообразных движений

кинесофобия (кинетофобия) – боязнь двигаться, движения

кинофобия – боязнь собак

кионофобия (хионофобия) – боязнь снега

киприанофобия (кипридофобия) – боязнь венерических заболеваний, проституток

кифофобия – боязнь сутулости, наклонов

клаустрофобия (домофобия) – боязнь замкнутого пространства

клейзиофобия (клейтрофобия) – боязнь оказаться в замкнутом пространстве

клептофобия (сцелерофобия, гарпаксофобия) – боязнь воров, грабителей, краж

климакофобия (климактофобия) – боязнь ходьбы по лестнице, лестниц

клинофобия (гипнофобия) – боязнь гипноза, сна, ложиться спать

книдофобия – боязнь жалящих насекомых

коинофобия – боязнь помещения, где собиралось много людей

коитофобия (эротофобия, коллофобия, колпофобия) – боязнь любви, полового акта, женских гениталий

койметрофобия – боязнь кладбищ

койнонифобия – боязнь комнат вообще

кометофобия – боязнь комет

контрафобия – боязнь противостояния

контрелтофобия (контрельтофобия) – боязнь сексуального домогательства

копофобия – боязнь усталости, переутомления

копрастазофобия – боязнь запора

копрофобия – боязнь фекалий

космикофобия – боязнь космических явлений, космоса

коулрофобия – боязнь клоунов

кремнофобия – боязнь пропастей, оврагов

криминофобия – боязнь совершить преступление

криофобия (психрофобия, чеймофобия, фригофобия) – боязнь холода

кристаллофобия (гиалофобия, гиелофобия) – боязнь стекла

ксантофобия – боязнь желтого цвета

ксенофобия – боязнь иностранцев и незнакомых людей

ксерофобия – боязнь сухости, засухи

ксирофобия – боязнь бритвы

кумпунофобия – боязнь пуговиц (страдает один человек из 75 тысяч)
кхерофобия – боязнь развлечений
кхорофобия (хорофобия) – боязнь танцев

Л

лалиофобия – боязнь говорить
лалофобия – боязнь говорить из-за возникновения заикания латерофобия – боязнь лежать на одном боку лаундрифобия – боязнь прачечных
лаханофобия – боязнь овощей
левофобия – боязнь всего находящегося слева, левостороннего
лейкофобия – боязнь белого цвета
лепрофобия – боязнь заболеть проказой (лепрой)
лигирофобия – боязнь громкого шума
лигрофобия – боязнь темных мест
лилапсофобия – боязнь ураганов
лимнофобия – боязнь озер
липофобия – боязнь жирной пищи
лиссофобия (маниофобия) – боязнь психического заболевания, расстройства
литикафобия – боязнь суда
логофобия (вербофофобия) – боязнь нарушения способности произносить нужные слова
луифобия (люофобия) – боязнь сифилиса
людофобия – боязнь скоморохов
лютрафобия – боязнь выдр

М

магейрокофобия – боязнь готовить
макрофобия – боязнь долго ждать, ожидания
малевзиофобия (токофобия) – боязнь родов
маниофобия (лиссофобия) – боязнь психического заболевания, расстройства
мартирофобия – боязнь свидетельства
мастигофобия – боязнь порки, наказания
мегалофобия – боязнь больших предметов
медомалакуфобия – боязнь потери эрекции
медортофобия – боязнь пениса в состоянии эрекции
медуфобия – боязнь медуз
мезофобия – боязнь заразиться инфекционным заболеванием
меланофобия – боязнь всего черного, черного цвета
мелофобия – боязнь музыки
менингитофобия – боязнь заболеваний мозга
менофобия (менгофобия) – боязнь менструаций
меринтофобия – боязнь оказаться связанным, веревок
металлофобия – боязнь металлов, металлических предметов
метеорофобия – боязнь метеоров
метилофобия – боязнь алкоголя
метрофобия – боязнь поэзии
механофобия – боязнь машин, механизмов
микофобия – боязнь грибов
микрофобия – боязнь маленьких предметов
миксеофобия – боязнь совершения полового акта из-за необходимости обнажить половые органы, прикоснуться к телу партнера

мирмекофобия – боязнь муравьев
мифофобия – боязнь мифов и сказок
мнемофобия – боязнь воспоминаний
молизмофобия (нозофобия, ипохондрия, патофобия) – боязнь заболеть
монументофобия – боязнь статуй
монопатофобия – боязнь определенной болезни
морфинофобия – боязнь пристраститься к морфию
моттефобия – боязнь моли
музофобия – боязнь мышей
мезофобия – навязчивый страх загрязнения либо заражения, стремление избежать соприкосновения с окружающими предметами

Н

некрофобия – боязнь трупов и похоронных принадлежностей
неофармофобия – боязнь новых лекарств
неофобия (кайнофобия) – боязнь новизны (смены работы, окружающей обстановки)
нефофобия – боязнь облаков
никтогилофобия (ксилофобия, хилофобия, гилофобия) – боязнь леса, темных зарослей
никтофобия (ахлуофобия, скотофобия, эклуофобия) – боязнь темноты, ночи
нозокомефобия – боязнь больниц
нозофобия (ипохондрия, патофобия, молизмофобия) – боязнь заболеть
номатофобия – боязнь имен
номофобия – боязнь остаться без мобильного телефона, без связи
ностофобия – боязнь возвращаться домой
нуклеомитуфобия – боязнь ядерного оружия
нумерофобия – боязнь чисел вообще

О

обезофобия – боязнь растолстеть
ойкофобия – боязнь сойти с ума
ойнофобия – боязнь вина
октофобия – боязнь числа 8 (восемь)
ольфактофобия – боязнь запахов
омброфобия – боязнь дождя
онанофобия – боязнь вредных последствий онанизма
онейрогмофобия – боязнь ночной эякуляции
онейрофобия – боязнь снов
ооцитофобия – боязнь яиц
опиофобия – боязнь лечиться, врачей
орнитофобия – боязнь птиц
осмофобия (оспеосиофобия) – боязнь телесных (человеческих) запахов
остраконофобия – боязнь моллюсков
офидиофобия (эпистемофобия) – боязнь змей

П

палофобия – боязнь паладинов
панафобия (пантофобия, панофобия) – боязнь всего, что может произойти
папафобия – боязнь папы римского
папирофобия – боязнь бумаги

паразитофобия – боязнь насекомых-паразитов (блох, клопов), заболеть паразитарным кожным заболеванием

паралипофобия – боязнь ошибочных действий

парапофобия – боязнь не исполнить свой долг

параскавидекатриафобия – боязнь пятницы 13-го

парафобия – боязнь сексуального извращения

партенофобия – боязнь невинных девушек

парурез – боязнь мочеиспускания на людях

патройофобия – боязнь наследственности, наследственных заболеваний

педиофобия – боязнь кукол, детских игрушек

педофобия – боязнь детей, рождения ребенка

пейрафобия (глоссофобия) – боязнь публичного выступления

пеладофобия (фалакрофобия) – боязнь лысых, облысения

пениафобия – боязнь бедности, обнищания, бедных

пентерафобия – боязнь тещи или свекрови

петтофобия – боязнь неудержания кишечных газов в присутствии посторонних

пирофобия (арсонфобия) – боязнь огня, пожара

плакофобия – боязнь могил

плутофобия – боязнь богатства

пнигофобия – боязнь оказаться задушенным

погонофобия (погофобия) – боязнь бород, бородатых

полиозофобия – боязнь полиомиелита

политикофобия – боязнь политиков

полифобия – боязнь многих фобий (страхов), наличие многих фобий (страхов)

порфирофобия – боязнь пурпурного

потамофобия – боязнь рек, текущей воды

примейзодофобия – боязнь потерять невинность

проктофобия – боязнь геморроя, проктита

прософобия – боязнь прогресса

псевдоипостасофобия – боязнь масок

психофобия – боязнь душевнобольных

птеронофобия – боязнь птичьих перьев

Р

радиофобия – боязнь радиации

ректофобия – боязнь не иметь стула

рексофобия – боязнь королей, царей

рипофобия (мизофобия, аутомизофобия) – боязнь загрязнения, прикосновения к окружающим предметам

ритифобия – боязнь морщин

руброфобия (эритофобия, эрейтофобия, эритрофобия) – боязнь красного цвета, покраснеть

С

сатанофобия (демонофобия) – боязнь демонов, дьявола, злого духа, нечистой силы

сейсмофобия – боязнь землетрясения

селафобия – боязнь вспышек света

селахофобия – боязнь акул

селенофобия – боязнь луны

септофобия – боязнь гнили

сидеродромофобия – боязнь езды в поезде, электричке
силенсофобия – боязнь тишины
симболофобия – боязнь неблагоприятных предзнаменований
симметрофобия – боязнь симметрии
сингенезофобия – боязнь родственников
синофобия – боязнь всего китайского
ситиофобия – боязнь приема пищи
сифилофобия – боязнь заболеть сифилисом
скабиофобия – боязнь заболеть чесоткой
скиофобия (сциопофобия) – боязнь теней
скоптофобия (скопофобия) – боязнь пристального разглядывания другими
скотомафобия – боязнь слепоты
скотофобия (никтофобия, ахлуофобия, эклуофобия) – боязнь темноты, ночи
сомнифобия – боязнь спать
сотериофобия – боязнь зависимости от других
софофобия – боязнь учиться
социофобия – боязнь общества, контактов, оценки окружающими
спацефобия – боязнь пустого пространства
спидофобия – боязнь заболеть СПИДом
стасифобия – боязнь вставания
стаурофобия – боязнь крестов и распятий
стенофобия – боязнь узких коридоров
суицидофобия – боязнь самоубийства

Т

табофобия – боязнь заболеть спинной сухоткой
талассофобия – боязнь морей, океанов, купания в море
танатофобия – боязнь смерти
таурофобия – боязнь быков
тафефобия – боязнь быть погребенным заживо, похорон
театрофобия – боязнь театров
тевтофобия (германофобия) – боязнь всего немецкого
текстофобия – боязнь тканей
телеофобия (теофобия) – боязнь религии, бога
телефонофобия – боязнь телефона, ожидания телефонного звонка
телофтонофобия – боязнь сломать руки (у спортсменов)
тениофобия – боязнь заболеть глистами
теофобия – боязнь Бога, божьей кары, божьего вмешательства в судьбу
теологикофобия – боязнь теологии
тератофобия – боязнь мифических чудовищ, гаргулий
термофобия – боязнь жары, тепла
технофобия – боязнь техники
токсикофобия – боязнь отравлений
томофобия – боязнь хирургических операций
топофобия – боязнь остаться одному в помещении, стихийных бедствий
травматофобия – боязнь травмы
трансофобия (трансгендерофобия, транссексофобия) – в узком понимании это боязнь транссексуалов, транссексуальности, в более широком смысле это ненависть и неприязнь к транссексуалам и транссексуальности
тредекафобия (трискадекафобия, трискайдекафобия) – боязнь числа 13 (тринадцать)
тремофобия – боязнь дрожания

трипанофобия – боязнь ранения
трихофобия – боязнь попадания волос в пищу, на одежду, на поверхность тела
тропофобия – боязнь переезда, перемен
туберкулезофобия (фтизиофобия) – боязнь заболеть туберкулезом
туннелефобия – боязнь следования на транспорте или пешком через туннель

У

уранофобия – боязнь рая, смотреть в небо
уринофобия – боязнь мочиться

Ф

фагофобия – боязнь подавиться пищей, боязнь есть, боязнь быть съеденным
фармакофобия – боязнь лечиться, принимать лекарства
фасмофобия – боязнь привидений
фебрифобия – боязнь заболеть гриппом
фенгофобия (фотофобия) – боязнь света
филемафобия – боязнь целоваться
философофобия – боязнь философии
филофобия – боязнь влюбленности
фобиофобия (фобофобия) – боязнь фобий (страхов), появления симптомов страха, боязнь испытать испуг
фотоауглифобия – боязнь яркого света
фронемофобия – боязнь думать
фтириофобия – боязнь вшей
футурофобия – боязнь будущего

Х

хайрофобия – боязнь появления чувства радости, веселья в неподобающей обстановке
харпаксофобия – боязнь разбойников, грабителей
херофобия – боязнь веселья
хипенгиофобия – боязнь ответственности
хирофобия – боязнь рук
хоплофобия – боязнь ножей
хроматофобия – боязнь какого-либо цвета и окрашенных в него предметов
хрометофобия (хрематофобия) – боязнь денег
хромофобия – боязнь цвета вообще
хронофобия (хронометрофобия) – боязнь часов, времени

Ц

ценофобия – боязнь пустых комнат
цибофобия – боязнь пищи
цидофобия – боязнь убийств, быть убитым
циклофобия – боязнь велосипедов

Э

эйкофобия – боязнь окрестностей дома
эйсоптрофобия – боязнь собственного отражения в зеркале

эйхофобия – боязнь произносить или выслушивать добрые пожелания
экофобия – боязнь своего дома
элейтерофобия (элевтерофобия) – боязнь свободы, освобождения
электрофобия – боязнь электричества
эмихофобия – боязнь царапин
эниссофобия – боязнь критики
энозиофобия – боязнь согрешить
энохлофобия – боязнь толпы
эозофобия – боязнь дня, рассвета, солнечного света
эпистаксофобия (эпистаксиофобия) – боязнь насморка
эргазиофобия – боязнь оперировать (у врачей-хирургов)
эргофобия – боязнь работать, совершать какие-либо действия
эрейтофобия – боязнь покраснеть
эрцинофобия – боязнь непонятных произведений искусства
эфебифобия – боязнь подростков

Я

ятрофобия – боязнь врача

Методики изучения страха

Опросник иерархической структуры актуальных страхов личности (ИСАС) Ю. Щербатых и Е. Ивлевой

Инструкция. Внимательно прочитайте вопросы. При положительном ответе на вопрос попытайтесь оценить интенсивность возникающей эмоции по 10-балльной шкале, крестиком отметив справа от вопроса интенсивность переживаний того или иного страха. Если вы совсем не испытываете данного страха, поставьте крестик на цифре «1».

1	Можно ли сказать, что некоторые животные (например, пауки, змеи) вызывают у вас беспокойство?	1 – 2 – 3 – 4 –5 –6 –7 –8 – 9 –10
2	Боитесь ли вы темноты?	1 – 2 – 3 – 4 –5 –6 –7 –8 – 9 –10
3	Беспокоит ли вас возможность болезненных изменений в вашем психическом состоянии?	1 – 2 – 3 – 4 –5 –6 –7 –8 – 9 –10
4	Насколько сильно вас беспокоит возможность болезни близких людей?	1 – 2 – 3 – 4 –5 –6 –7 –8 – 9 –10
5	Боитесь ли вы оказаться жертвой преступного нападения на городских улицах?	1 – 2 – 3 – 4 –5 –6 –7 –8 – 9 –10
6	Испытываете ли вы неприятные ощущения (учащение дыхания, сердцебиения и пр.) во время вызова на «ковер» к начальству?	1 – 2 – 3 – 4 –5 –6 –7 –8 – 9 –10
7	Страшат ли вас возможные изменения в личной жизни (ухудшение взаимоотношений с близким человеком, неверность супруга, развод и т. п.), которые могут произойти в будущем?	1 – 2 – 3 – 4 –5 –6 –7 –8 – 9 –10
8	Знаком ли вам страх ответственности (принятия ответственных решений)?	1 – 2 – 3 – 4 –5 –6 –7 –8 – 9 –10
9	Пугает ли вас перспектива неизбежной старости?	1 – 2 – 3 – 4 –5 –6 –7 –8 – 9 –10
10	Возникает ли у вас чувство страха при нарушении ритма сердца или болевых ощущениях в нем?	1 – 2 – 3 – 4 –5 –6 –7 –8 – 9 –10

11	Насколько вас страшит перспектива бедности?	1 – 2 – 3 – 4 –5 –6 –7 –8 – 9 –10
12	Пугает ли вас неопределенность будущего?	1 – 2 – 3 – 4 –5 –6 –7 –8 – 9 –10
13	Насколько высоко вы можете оценить свой страх, который испытываете, когда идете на экзамен?	1 – 2 – 3 – 4 –5 –6 –7 –8 – 9 –10
14	Тревожит ли вас возможность войны?	1 – 2 – 3 – 4 –5 –6 –7 –8 – 9 –10
15	Часто ли посещает вас страх смерти?	1 – 2 – 3 – 4 –5 –6 –7 –8 – 9 –10
16	Возникают ли у вас неприятные ощущения, когда вы находитесь в замкнутых пространствах (лифт, закрытая комната)?	1 – 2 – 3 – 4 –5 –6 –7 –8 – 9 –10
17	Боитесь ли вы высоты?	1 – 2 – 3 – 4 –5 –6 –7 –8 – 9 –10
18	Боитесь ли вы глубины?	1 – 2 – 3 – 4 –5 –6 –7 –8 – 9 –10
19	Боитесь ли вы, что в случае болезни близких людей в вашей жизни произойдут неблагоприятные изменения?	1 – 2 – 3 – 4 –5 –6 –7 –8 – 9 –10
20	Испытываете ли вы повторяющийся страх заболеть каким-либо заболеванием?	1 – 2 – 3 – 4 –5 –6 –7 –8 – 9 –10
21	Испытываете ли вы какие-либо страхи, связанные с половой функцией?	1 – 2 – 3 – 4 –5 –6 –7 –8 – 9 –10
22	Насколько вам знаком страх самоубийства?	1 – 2 – 3 – 4 –5 –6 –7 –8 – 9 –10
23	Испытываете ли вы страх перед публичными выступлениями?	1 – 2 – 3 – 4 –5 –6 –7 –8 – 9 –10
24	Посещает ли вас чувство тревоги из-за агрессивного поведения по отношению к своим близким (желания избить, нанести повреждения, убить и т. п.)?	1 – 2 – 3 – 4 –5 –6 –7 –8 – 9 –10

Ключ, обработка результатов и интерпретация. После выполнения теста сложите все 24 цифры, полученные по каждому страху, и вы получите интегральный показатель страха. У мужчин средний интегральный показатель страха – 77,9 ± 4,7 баллов, у женщин – **104,0** ±± **2,5** баллов.

Вы можете сравнить выраженность ваших отдельных страхов с аналогичными средними показателями по опроснику **ИСАС** в группе здоровых испытуемых **(18–25 лет).**

1	Страх пауков и змей	5
2	Страх темноты	3
3	Страх сумасшествия	4
4	Страх болезни близких	8
5	Страх преступности	5

6	Страх начальства	5
7	Страх изменений в личной жизни	5
8	Страх ответственности	4
9	Страх старости	4
10	Страх за сердце	5
11	Страх бедности	5
12	Страх перед будущим	5
13	Страх перед экзаменами	5
14	Страх войны	6
15	Страх смерти	3
16	Боязнь замкнутых пространств	3
17	Страх высоты	4
18	Страх глубины	4
19	Страх перед негативными последствиями болезней близких людей	6
20	Страх заболеть каким-либо заболеванием	4
21	Страхи, связанные с половой функцией	3
22	Страх самоубийства	2
23	Страх перед публичными выступлениями	4
24	Страх агрессии по отношению к близким	3

Показатели интенсивности страхов № 1–3, 10, 15–18, 20–24 выше 8 баллов указывают на фобическую симптоматику.

Проективная методика А. И. Захарова «Мои страхи»

Цель. Выявление страхов у детей.

Детям предлагается рисовать цветными карандашами. Для активизации интереса к рисованию дома за месяц до этого детей просят принести свои рисунки. На первых двух подготовительных занятиях детям предлагают выбрать темы для рисования. После подготовительных занятий можно приступать к тематическому рисованию. Такие занятия проводятся два раза в неделю и затрагивают одну или две темы.

Рисование страхов детьми не приводит к его усилению, а наоборот, снижает напряжение от тревожного ожидания его реакции. В рисунках страх уже во многом реализован как нечто уже происшедшее, фактически случившееся; остается меньше недосказанного, неясного, неопределенного. Вместе все это снимает аффективно-травмирующее звучание страха в психике ребенка. Важно, во-первых, то, что задание дает педагог или психолог, которому ребенок доверяет. Во-вторых, само рисование происходит в жизнерадостной атмосфере общения со сверстниками, обеспечивая поддержку с их стороны, не говоря уже об одобрении самого педагога.

Вначале проводится индивидуальная беседа, в которой выясняется, боится ли ребенок одиночества, нападения (бандитов), заболеть, умереть, смерти родителей, некоторых людей, наказания, сказочных персонажей, темноты, животных, транспорта, стихии, высоты, глубины, воды, огня, врачей, крови. Составив список страхов каждого ребенка, педагог дает задание нарисовать их.

Перед детьми ставится цель отобразить наиболее яркий страх. Какой именно, детям не объясняется, каждый ребенок должен выбрать его сам.

Ход. После предварительной беседы, актуализирующей воспоминания ребенка о том, что его пугает, ему предлагают лист бумаги и цветные карандаши. В процессе анализа обращается внимание на то, что ребенок нарисовал, а также на цвета, использовавшиеся им в процессе рисования. По окончании рисования ребенка просят рассказать о том, что он

изобразил, т. е. вербализовать свой страх. Ребенок может спросить у взрослого, как нарисовать страх. Подсказать можно, но в самых общих чертах – так, чтобы на визуальное воплощение детской фантазии не повлиял субъективизм взрослого. К примеру, если ребенок спрашивает, как нарисовать Бабу-ягу, следует ответить: «Нарисуй ее так, как ты видишь». – «А как я ее вижу?» – может спросить ребенок. «Какое у нее лицо, нос?» Отвечайте приблизительно так: «Нарисуй большой нос крючком и большие зубы». Взрослый, таким образом, не навязывает ребенку свое представление, а только подталкивает его к тому, чтобы его собственное представление образа более четко отразилось в сознании.

Инструкция. «Давайте нарисуем то, чего вы больше всего боитесь». Оценка уровня выраженности страха осуществляется по следующим показателям: что ребенок нарисовал, какие цвета преобладают в изображениях (черный, красный, синий либо розовый, желтый, голубой), яркость рисунков, четкость или расплывчатость контуров, нажим карандаша.

Высокий уровень страха предполагает неуверенность в себе, нерешительность, низкую самооценку, недоверчивость к окружающим, присутствие агрессии и подозрительности.

Средний уровень страха – общительность, адекватная самооценка, уверенность в себе.

Низкий уровень страха – достаточная уверенность в себе, общительность, преобладание повышенного настроения.

Опросник А. И. Захарова «Подверженность ребенка страхам»

Цель. Определение страхов, присущих среднему дошкольному возрасту.

Методика проводится в виде индивидуальной беседы с детьми, в процессе которой им задаются 29 вопросов.

Ты боишься или не боишься:

1) когда остаешься один дома;
2) нападения;
3) заболеть;
4) умереть;
5) смерти близких;
6) чужих людей;
7) потеряться;
8) мамы, папы;
9) наказания;
10) сказочных героев (Бабы-яги, Кощея, Бармалея…);
11) опоздания в детский сад (школу);
12) страшных снов;
13) темноты;
14) животных (волка, змей…);
15) насекомых;
16) транспорта (самолетов, машин…);
17) высоты;
18) глубины;
19) тесных маленьких помещений;
20) воды;
21) огня;
22) войны;
23) стихий (наводнения, урагана, грозы);
24) больших помещений, улиц;
25) врачей;
26) уколов;
27) боли;
28) крови;

29) резких, громких звуков (когда внезапно что-то упадет, стукнет)?

Беседа проводится неторопливо и обстоятельно. Экспериментатор перечисляет страхи и ждет ответа от детей «да» – «нет» или «боюсь» – «не боюсь». Вопрос, боится или не боится ребенок, повторяется время от времени, чтобы избежать наводки страхов, их непроизвольного внушения. При стереотипном отрицании всех страхов детей экспериментатор просит давать развернутые ответы типа «не боюсь темноты», а не «нет» или «да». Взрослый, задающий вопросы, сидит рядом, а не напротив ребенка, периодически подбадривает его и хвалит за то, что он говорит все как есть.

Подсчитывается количество указанных ребенком страхов: 0-12 – низкий уровень подверженности страхам; 13–15 – средний уровень подверженности страхам; 16–29 – высокий уровень подверженности страхам.

Так, высокий уровень подверженности страхам предполагает наличие у ребенка таких особенностей, как неадекватная самооценка, тревожность, напряженность, пугливость, низкая общительность, подозрительность и недоверчивость к окружающим.

Средний уровень подверженности страхам предполагает достаточную общительность, ненапряженность, быстроту ответов на вопросы.

Низкий уровень подверженности страхам характеризуется наименьшей тревожностью, ненапряженностью, уверенностью в себе, общительностью, налаженностью отношений с окружающими, преобладанием повышенного настроения, быстротой ответов на вопросы.

Тест «Страхи в домиках» М. А. Панфиловой

Из книги: *Шамилова Г. А.* Психодиагностика эмоциональной сферы личности: Практическое пособие. М., 2006.

Назначение методики. Диагностика наличия страхов.

Автором произведен своеобразный синтез двух известных методик: модифицированной беседы А. И. Захарова и теста «Красный дом, черный дом». Модифицированная беседа о страхах А. И. Захарова предполагает выявление и уточнение преобладающих видов страхов (страх темноты, одиночества, смерти, медицинские страхи и т. д.). Прежде чем помочь детям в преодолении страхов, необходимо выяснить, каким конкретно страхам они подвержены. Выяснить весь спектр страхов можно специальным опросом при условии эмоционального контакта с ребенком, доверительных отношений и отсутствия конфликта. О страхах следует расспрашивать кому-нибудь из знакомых взрослых или специалистов при совместной игре или дружеской беседе. Впоследствии самим родителям уточнить, чего именно и насколько боится ребенок.

Беседа представляется как условие для избавления от страхов посредством их проигрывания и рисования. Начать спрашивать о страхах по предлагаемому списку имеет смысл у детей не раньше 3 лет, вопросы должны быть доступными для понимания в этом возрасте. Беседу следует вести неторопливо и обстоятельно, перечисляя страхи и ожидая ответа «да» – «нет» или «боюсь» – «не боюсь». Повторять вопрос о том, боится или не боится ребенок, следует только время от времени. Тем самым избегается наводка страхов, их непроизвольное внушение. При стереотипном отрицании всех страхов просят давать развернутые ответы типа «не боюсь темноты», а не «нет» или «да». Взрослый, задающий вопросы, сидит рядом, а не напротив ребенка, не забывая его периодически подбадривать и хвалить за то, что он говорит все как есть. Лучше, чтобы взрослый перечислял страхи по памяти, только иногда заглядывая в список, а не зачитывая его.

Совокупные ответы ребенка объединяются в несколько групп по видам страхов, которые были сформулированы А. И. Захаровым. Если ребенок в трех случаях из четырех-пяти дает утвердительный ответ, то этот вид страха диагностируется как имеющийся в наличии. Проведение этой методики является достаточно простым и не требующим специальной подготовки.

Ребенку предлагается нарисовать два дома – красный и черный (возможен вариант

предъявления ребенку листа с уже нарисованными домами). В эти дома либо самостоятельно (если это младшие школьники и более старшие дети), либо с помощью экспериментатора (если это дошкольники) детям предлагается расселить страхи: в красный дом – «нестрашные», в черный – «страшные» страхи. После выполнения задания ребенку предлагается закрыть черный дом на замок (нарисовать его), а ключ выбросить или потерять. Автор предполагает, что данный акт успокаивает актуализированные страхи. Анализ полученных результатов заключается в том, что экспериментатор подсчитывает страхи в черном доме и сравнивает их с возрастными нормами. А. И. Захаров предлагает возрастные нормы страхов и их распределение (по полу и возрасту). Из 29 страхов, выделенных автором, у детей наблюдаются от 6 до 15. У городских детей возможное количество страхов доходит до 15.

Стимульный материал. Лист формата А4 с изображениями домиков, карандаши.

Инструкция. Психолог обращается к ребенку: «В черном домике живут страшные страхи, а в красном – нестрашные. Помоги мне расселить страхи из списка».

Ты боишься или не боишься: 1) когда остаешься один дома; 2)нападения; 3)заболеть;

4) умереть;
5) смерти близких;
6) чужих людей;
7) потеряться;
8) мамы, папы;
9) наказания;
10) сказочных героев (Бабы-яги, Кощея, Бармалея…);
11) опоздания в детский сад (школу);
12) страшных снов;
13) темноты;
14) животных (волка, змей…);
15) насекомых;
16) транспорта (самолетов, машин…);
17) высоты;
18) глубины;
19) тесных маленьких помещений;
20) воды;
21) огня;
22) войны;
23) стихий (наводнения, урагана, грозы);
24) больших помещений, улиц;
25) врачей;
26) уколов;
27) боли;
28) крови;
29) резких, громких звуков (когда внезапно что-то упадет, стукнет)?

Обработка и регистрируемые показатели. На основе полученных данных делается вывод о наличии страхов у ребенка. Большое число страхов у ребенка – это важный показатель предневротического состояния. Такого ребенка следует причислить к группе риска и проводить с ним специальную коррекционную работу.

Все перечисленные страхи у детей делят на следующие группы:

• «медицинские» страхи (боль, уколы, врачи, болезнь);

• страхи с причинением физического ущерба (неожиданные звуки, транспорт, огонь, пожар, стихия, война);

• страхи смерти (своей);

• страхи животных и сказочных персонажей;

• страхи кошмарных снов и темноты;

• социально-опосредованные страхи (людей, детей, наказания, опоздания, одиночества);

• пространственные страхи (высоты, воды, замкнутых пространств).

Уровневые значения. Все результаты оцениваются в баллах. Низкий уровень страха – от 0 до 7 баллов; средний уровень страха – от 8 до 15 баллов; высокий уровень страха – от 16 и выше.

Тест «Чего мы боимся» В. Леви (С-тест)

Вы увидите 60 утверждений. Это сводный обзор главнейших человеческих страхов. И это же – зеркало для вашей самооценки: поглядевшись в него, вы сможете определить у себя и общее «количество» страха, и его уровень в той или иной жизненной сфере, в конкретной направленности. Учитывается при этом, что есть страхи осознаваемые и есть неосознаваемые.

Пожалуйста, внимательно прочитайте все утверждения. Каждое из них может иметь к вам какое-то отношение, может быть до какой-то степени справедливым для вас. Но может быть и не так – может к вам вовсе не относиться.

Если вы согласитесь с утверждением полностью, на 100 %, поставьте в левом столбце напротив него 10 баллов – значит оно справедливо для вас вполне.

Если не согласны совсем, если к вам утверждение ни в какой степени не относится – ставьте 0.

Если согласны наполовину – ставьте 5 баллов. Если более чем наполовину – соответственно 6, 7, 8 или 9 баллов.

Если менее чем наполовину – от 4 до 1 балла.

Когда каждое утверждение получит ваш самооценочный балл, подсчитайте общую сумму баллов и обратитесь далее к следующей расшифровке результата.

Учтите, пожалуйста, что среди человеческих страхов есть и такой, который можно назвать тестобоязнью. Чтобы он оказал наименьшее влияние на ваш результат, помните, что вы заполняете этот тест исключительно для себя и в ваших интересах – максимальная объективность к себе.

Возможно, у вас есть страхи, не охватываемые этим тестом. Приплюсуйте себе за них баллы сами, если хотите.

Утверждения

1. С утра я часто чувствую себя не вполне уверенно.

2. По большей части чувствую себя скованно, зажато, дискомфортно, стесненно.

3. При волнении у меня бывает учащенное сердцебиение, стесненное дыхание, дрожь, потливость, скованность, другие неприятные ощущения…[46]

4. При разговоре с людьми легко смущаюсь.

5. Обычно стараюсь не рисковать.

6. Мне трудно начинать новые дела из-за опасения неудач.

7. Люди в основном не заслуживают доверия.

8. Некоторые люди действуют на меня подавляюще.

9. Волнуюсь перед экзаменами, перед публичными выступлениями, перед важными встречами… *(Если верно хотя бы одно – ставьте баллы.)*

10. Боюсь своей смерти.

11. Постоянно испытываю беспокойство за жизнь и здоровье своих близких (родителей, ребенка…).

12. Иногда на меня накатывает беспричинная тревога.

13. Иногда кажется, что вот-вот сойду с ума.

---

[46] Если верно хотя бы одно – ставьте баллы.

14. Мне случалось испытывать состояние бесконтрольной паники.

15. Жизнь для меня так же страшна, как и смерть.

16. Избегаю с кем-то или с чем-то связываться надолго. Избегаю положений, не имеющих запасного выхода.

17. Боюсь летать в самолетах, ездить в метро, автобусе, автомобиле, находиться в лифте… *(Если верно хотя бы одно – ставьте баллы.)*

18. Боюсь темноты, избегаю неосвещенных пространств, предпочитаю не спускаться в подвалы, пещеры.

19. Некоторые животные (пауки, змеи, тараканы, собаки, кошки…) вызывают у меня неодолимый ужас и/или отвращение. Некоторые люди тоже.

20. Боюсь разлук с близкими, любимыми, даже недолгих.

21. В полном одиночестве чувствую себя некомфортно.

22. Если возвращаюсь домой после одиннадцати вечера, всегда прошу меня встретить или проводить *(для женщин).*

23. При нахождении на улице у меня часто возникает боязнь попасть в драку, подвергнуться нападению, ограблению или насилию.

24. Когда иду с девушкой, стараюсь обходить места, где на нас могут напасть *(для мужчин).*

25. Мне случалось оставаться в бездействии, когда при мне кого-то незаслуженно избивали и унижали.

26. Неприятно вспоминать о том, что мне случалось оставлять без ответа явное хамство, грубость, агрессию.

27. Мне случалось испытывать страх перед начальником, учителем, врачом, собственными родителями, милиционером… *(Если верно хотя бы одно – ставьте баллы.)*

28. Если захожу в подъезд, а там сидит компания незнакомых мне парней, предпочитаю дождаться, пока в подъезд войдет кто-нибудь, и идти вместе с ним.

29. Не переношу вида крови, открытых ран.

30. Боюсь уколов, зубоврачебных процедур, медицинских манипуляций в ухе, глазу, других органах… *(Если верно хотя бы одно – ставьте баллы.)*

31. Мне случалось (случается) испытывать страх перед половыми контактами.

32. Чтобы снять беспокойство, начинаю больше есть, больше пить, принимать лекарства… *(Если верно хотя бы одно – ставьте баллы.)*

33. Состояние моего здоровья часто внушает мне опасения.

34. Боюсь заболеть раком, СПИДом, инфарктом, инсультом, чем-то еще… *(Если верно хотя бы одно – ставьте баллы.)*

35. Опасаюсь остаться в условиях, когда невозможна экстренная медицинская помощь.

36. Оставаясь в полном одиночестве, сплю тревожно, испытываю дискомфорт.

37. Случается, по несколько раз проверяю, закрыта ли дверь, выключен ли газ, свет, взято ли с собой нужное… *(Если верно хотя бы одно – ставьте баллы.)*

38. Чтобы все было как надо, приходится иногда совершать действия, кажущиеся другим излишними.

39. Если со мной что-то случается, я потом старательно избегаю похожих ситуаций, похожих людей и всего, что может напоминать случившееся.

40. Снятся кошмары, дурные сны. *(Иногда… часто…)*

41. Стараюсь откладывать про запас, «на черный день» деньги, провизию, вещи, материалы… *(Если верно хотя бы одно – ставьте баллы.)*

42. Тревожит перспектива остаться без средств, неохотно трачу свои деньги, даже если их у меня достаточно.

43. Испытываю сильную тревогу, когда заканчиваются запасы (денег, еды, сигарет, вина…). *(Если верно хотя бы одно – ставьте баллы.)*

44. Боюсь грозы, урагана, землетрясения, войны, воды, пожара… *(Если верно хотя бы одно – ставьте баллы.)*

45. Боюсь колдовства, порчи, сглаза, нечистой силы, гипноза… *(Если верно хотя бы одно – ставьте баллы.)*

46. Есть что-то (кто-то) в моей жизни, чего (кого) я, в отличие от других людей, боюсь, казалось бы, совершенно необоснованно, по непонятной причине. *(Любой предмет, человек, событие, существо…)*

47. Боюсь головокружения, потери равновесия, потери сознания, наркоза при операции… *(Если верно хотя бы одно – ставьте баллы.)*

48. В делах для меня мучителен выбор и риск решений – надежней задания, определенность.

49. Иногда я боюсь своих собственных мыслей.

50. Боюсь уронить себя в глазах людей, быть предметом насмешек для меня унизительно и ужасно.

51. Иногда ощущаю беспричинное или малообоснованное чувство вины или стыда.

52. Предпочитаю общаться только с хорошо знакомыми, близкими людьми.

53. Чувствую себя в полной безопасности только в одиночестве у себя дома.

54. Мне кажется, что на окружающих я произвожу в основном неблагоприятное впечатление.

55. Общения с представителями (представительницами) противоположного пола по возможности избегаю.

56. Я очень зависим (зависима) от мнения окружающих.

57. В транспорте перед своей остановкой стараюсь встать возле выхода заблаговременно.

58. Мне не нравится, когда на меня пристально смотрят.

59. Я боюсь любить или быть любимым (любимой).

60. Я боюсь бояться, боюсь состояния страха.

Бланк для записи баллов по каждому утверждению

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

Общая расшифровка результатов

Прочтите далее характеристику, соответствующую вашему общему показателю. Прочтите и другие. Ваша может показаться вам и похожей, и непохожей на вас. В любом случае результат теста – не приговор, а лишь показатель на текущий момент. Всегда ли вы таковы, только в данное время или на протяжении некоей полосы своей жизни?

Попробуйте повторить тест через неделю после начала работы над этой книгой. Через месяц, через три. Вполне возможно, вы обнаружите себя уже на иной ступени – изменитесь.

Если вы захотите – это произойдет!

• 0–3 балла – Запредел Гипер-Альфа. Вы уникум, совершенно лишенный страха: инстинкт самосохранения у вас практически отсутствует. Это ненормально. Вам опасно жить: вся ваша жизнь сплошной неосознаваемый риск. Вы нуждаетесь в постоянной заботе, в опеке кого-то предусмотрительного.

• 4-40 баллов – Альфа Смелый. Вы весьма уверенный и уравновешенный человек с низким уровнем тревожности. Не расположены ни к каким страхам, всегда смелы и, когда ваши интересы и обстоятельства требуют, способны пойти на большой риск. Чтобы испугать вас, надо очень постараться, и это будет лишь ненадолго. Вместе с тем вы хорошо чувствуете опасность и умеете на нее отвечать. Вы прирожденный лидер.

• 41-120 баллов – Бета Уверенный. Вы человек довольно уверенный, со средним уровнем тревожности, с сильной психикой, но не очень устойчивой. Страх у вас возникает обычно в соответствии с реальными угрозами, но иногда может и превышать их масштаб. А когда угрозы минуют, может оставаться как следовая реакция и переноситься на ситуации, где угроз уже нет. По большей части вы это легко отслеживаете и исправляете. Но иногда скрытая неуверенность может помешать вам достичь максимума возможного. А в целом по отношению к тревоге и страху вы представляете собой завидную норму. Вы способны сами и значительно улучшить свои показатели, и помочь другим.

• 121–220 баллов – Гамма Колеблющийся. Наверное, вы производите впечатление человека достаточно уверенного. Но внутри не совсем таковы, хотя вам, может быть, так не кажется. Уровень тревожности, в общем, в норме, но в некоторых сферах и/или в некие времена выходит за ее пределы: бывают состояния мнительности и тревоги, не вполне оправданные обстоятельствами. Свое беспокойство вы можете искусно скрывать напускной беспечностью или бравадой. Иногда становитесь чересчур суетливы, а когда хотите скрыть страх от себя самих, появляется агрессивность. Подсознательные страхи ограничивают ваши достижения в тех областях, где у вас хорошие способности. Хотя таких, как вы, – большинство, вам стоило бы поработать со своим чувством страха.

• 221–350 баллов – Тета Тревожный. Вы можете производить впечатление человека уравновешенного, но на самом деле расположены к страхам. Уровень тревожности в целом выше нормы. От окружающих вы это можете скрывать, но от себя скрыть не можете. Корни многих ваших недомоганий – именно в страхах. Свою жизнь вы можете строить либо по принципу наименьшего риска, либо, наоборот, по принципу наибольшего, чтобы компенсировать внутреннее избыточное присутствие страха. При реальных угрозах можете проявлять несоразмерное неистовство, а иногда – отступать. Возможны неадекватные панические реакции. На почве страхов могут возникать срывы. Желательна квалифицированная помощь.

• 351–550 баллов – Омега Трепещущий. Страх – господин вашей жизни, вы воспринимаете ее как сплошную угрозу. Часто не отличаете реальных угроз от мнимых; возможны неоправданные боязни – фобии, имеющие навязчивый характер. Страх побуждает вас предельно сузить границы вашего существования. Лишь иногда решаетесь выходить за пределы своих привычных ограничений и в эти моменты чувствуете, что возможна совсем иная жизнь. Это действительно так. Придется как следует собой заняться, хорошо бы с помощью умелого психотерапевта.

• От 551 – Запредел Гипер-Омега. Ваша жизнь – сплошной ад боязней, страхов и ужасов. Живете в непрерывном ожидании катастрофы, жизнь и смерть для вас равно страшны. Без лечебной поддержки не обойтись.

Не относитесь к числу своих баллов фатально. Все типажные характеристики усреднены. Поэтому-то и стоит ознакомиться и с соседними, чтобы посмотреть, каковы ваши тяготения – к чему вы ближе, от чего дальше. Если набрали, скажем, 222 балла, то вы близки к Гамме, а до Омеги еще далеко и ваш типаж Тета Тревожный относится к вам только в самой первоначальной степени. Если вы чувствуете себя увереннее, чем вышло по тесту, то пусть так и будет. А если менее уверенно, значит вы себя недооцениваете.

Конкретизация: виды страхов

Каждый может быть в чем-то храбрецом, а в чем-то трусишкой. У каждого есть зоны страхов и поля уверенности. По своим результатам С-теста вы можете определить их с учетом, что одни утверждения относятся к одним видам страхов, другие – к другим, а некоторые – ко многим.

Танатофобии: страхи смерти, боли, болезней: 3,12,14,29,30,31,34,35,36,47,60.

Страхи пространств: открытых, закрытых: 10, 14, 16, 17, 18, 21, 33, 35, 36, 39, 47, 53, 57.

Социофобии, социально-оценочные страхи: 2,4,8,9,27,50,52,54,55,56,58,60.

Боязнь выступлений, экзаменов, встреч: 3, 9, 27, 50, 55, 56, 60.

Агрессофобии: страхи перед агрессией: 3, 18, 22–25, 26, 28, 39, 53, 58.

Зависимостные страхи: 11, 12, 16, 20, 32, 35, 36, 41, 42, 43.

Панфобии, общебытийные страхи: 1, 11, 12, 14, 15, 19, 20, 36, 37, 38, 40, 42, 44.

Эзофобии, мистические страхи: 10, 12, 13, 14, 19, 21, 36, 37, 40, 45, 46, 49.

Фортунофобии, страхи перед судьбой: 1, 5, 6, 15, 16, 38, 40, 46, 48, 59.

Если по какому-то виду страхов большинство ваших показателей выше 5 баллов – здесь ваша «зона», ваши проблемы. Если большинство ниже 5 – это поле вашей уверенности. Определить выделяющиеся страхи можно так: подсчитать средний балл (сумма слагаемых, деленная на их количество) по каждому виду страхов. Определить среднее значение среди средних баллов страхов. Сравнить средний балл каждого страха со средним среди них, – больше (зона страха), меньше (поле уверенности).

Шкала «Страх отвержения» из методики «Мотивация аффилиации» А. Мехрабиана в модификации М. Ш. Магомед-Эминова

Инструкция. Тест состоит из ряда утверждений, касающихся отдельных сторон характера, а также мнений и чувств по поводу некоторых жизненных ситуаций. При согласии с утверждением рядом с его цифровым обозначением ставьте на бланке для ответа знак «+» («да»), при несогласии – знак «-» («нет»). При прочтении (или прослушивании) утверждения не тратьте много времени на обдумывание ответов. Давайте тот ответ, который первым пришел вам на ум. В тексте нет «хороших» или «плохих» ответов, поэтому не старайтесь произвести своими ответами благоприятное впечатление. Выражайте свое мнение искренне.

Текст опросника

1. Я стесняюсь идти в малознакомое общество.
2. Если вечеринка мне не нравится, я все равно не ухожу первым.
3. Меня бы очень задело, если бы мой близкий друг стал противоречить мне при посторонних людях.
4. Я стараюсь меньше общаться с людьми критического склада ума.
5. Обычно я легко общаюсь с незнакомыми людьми.
6. Я не откажусь пойти в гости из-за того, что там будут люди, которые меня не любят.
7. Когда два моих друга спорят, я предпочитаю не вмешиваться в их спор, даже если с кем-то из них я не согласен.
8. Если я попрошу кого-то пойти со мной и он мне откажет, то я не решусь попросить его снова.
9. Я осторожен в высказывании своих мнений, пока хорошо не узнаю человека.
10. Если во время разговора я что-то не понял, то лучше я это пропущу, чем прерву говорящего и попрошу повторить.
11. Я открыто критикую людей и ожидаю от них того же.
12. Мне трудно отказывать людям.
13. Я все же могу получить удовольствие от вечеринки, даже если вижу, что одет не

так, как надо.

14. Я болезненно воспринимаю критику в свой адрес.
15. Если я не нравлюсь кому-то, то стараюсь избегать этого человека.
16. Я редко стесняюсь обращаться к людям за помощью.
17. Я редко противоречу людям из боязни их задеть.
18. Мне часто кажется, что незнакомые люди смотрят на меня критически.
19. Всякий раз, когда я иду в незнакомое общество, я предпочитаю брать с собой друга.
20. Я часто говорю то, что думаю, даже если это неприятно собеседнику.
21. Я легко осваиваюсь в новом коллективе.
22. Временами я уверен, что никому не нужен.
23. Я долго переживаю, если посторонний человек нелестно выражается в мой адрес.
24. Я никогда не чувствую себя одиноким в компании.
25. Меня очень легко задеть, даже если это не заметно со стороны.
26. После встречи с новым человеком меня обычно мало волнует, правильно ли я себя вел.
27. Когда я должен за чем-либо обратиться к официальному лицу, я почти всегда жду, что мне откажут.
28. Когда нужно попросить продавца показать понравившуюся мне вещь, я чувствую себя неуверенно.
29. Если я недоволен тем, как ведет себя мой знакомый, я обычно прямо указываю ему на это.
30. Если в транспорте я сижу, мне кажется, что люди смотрят на меня с укором.

Подсчет результатов

Проставляется по одному баллу за ответы «да» по позициям 1–4, 8-10, 12, 14, 15, 17–19, 22, 23, 25, 27, 28, 30 и ответы «нет» по позициям 5–7, 11, 13, 16, 20, 21, 24, 26, 29. Подсчитывается общая сумма баллов.

Выводы

Чем больше набранная сумма баллов, тем больше выражена боязнь отвержения. Если уровень боязни отвержения высокий, это может свидетельствовать о наличии у данного испытуемого внутреннего дискомфорта, напряженности, так как боязнь отвержения препятствует удовлетворению потребности быть в обществе других людей.

Методика диагностики детских страхов А. И. Захарова

Цель. Выявление количества и группы детских страхов.

Инструкция. «Скажи, пожалуйста, ты боишься или нет…»

1) остаться один;
2) заболеть;
3) умереть;
4) каких-то детей;
5) воспитателей;
6) того, что они тебя накажут;
7) Бабу-ягу, Кощея, Бармалея;
8) страшных снов;
9) темноты;
10) волка, медведя, пауков, змей;
11) машины, поездов, самолетов;
12) бури, грозы, наводнения;
13) высоты;
14) быть в маленькой темной комнате, туалете;

15) воды;
16) огня, пожара;
17) войны;
18) врачей, кроме зубных;
19) крови;
20) уколов;
21) боли;
22) резких звуков (внезапно что-то упадет, стукнет).

Обработка результатов. На основе ответов о количестве страхов у детей, наличие большого количества разнообразных страхов – это важный показатель преневротического показателя, таких детей следует относить к группе риска и проводить специальную работу, может быть показана консультация у детского психоневролога.

Эти страхи можно разделить на несколько групп.

1. Медицинские (боль, уколы, врачи, болезни, кровь).
2. Физические ущербы (транспорт, огонь, стихии, война, звуки).
3. Страх смерти (умереть).
4. Животных и сказочных персонажей.
5. Кошмарных снов, темноты.
6. Социальные страхи (люди, одиночество, опоздания, дети, наказания).
7. Пространственные (высота, вода, замкнутое пространство).

При выявлении преобладающих страхов и того, что с ними связано, интенсивности переживания проводится следующая беседа – глубокое интервью в рамках рассматриваемой методики (для выяснения того, почему ребенок боится).

Структурный опросник детских страхов (СОДС) для детей младшего школьного возраста
Л. С. Акопян, 2006

При разработке методики был использован опросник частотных опасений и страхов у детей дошкольного возраста А. И. Захарова (1986), состоящий из 31 вопроса закрытого типа. Данный опросник позволяет получить комплексную картину страхов ребенка. Однако при его использовании возникают серьезные диагностические трудности, особенно при психологическом обследовании дошкольников с церебральной патологией, снижением интеллекта и нарушениями поведения. Ожидаемые ответы ребенка («да» – «нет», «боюсь» – «не боюсь») носят закрытый, односложный характер. Постоянно повторяя вопрос «Боишься ли ты или не боишься?», экспериментатор может добиться непроизвольного внушения ребенку каких-либо страхов. Но при этом ребенок может опасаться открыто признаваться в наличии у него страха и в этом случае предпочтет давать поверхностные, односложные, недостоверные ответы или стереотипно застревать на одном ответе (отрицать все страхи или соглашаться со всем). Длительный и однообразный опрос может быстро утомить дошкольников, особенно с церебральным параличом, требует от детей высокого уровня эмоциональной открытости и искренности. Более того, учет возрастных особенностей психического развития старших дошкольников предполагает организацию психологического обследования в игровой ситуации.

Методика включает 18 вопросов открытого типа и предполагает самостоятельное заполнение бланка школьниками. Адаптация опросника к возрастным особенностям психического развития старших дошкольников предполагала сокращение количества вопросов, использование доступных для детей формулировок и устную форму проведения методики.

Цель. Изучение страхов у детей старшего дошкольного возраста, их качественный анализ и выявление предпочитаемых способов поведения в ситуации переживания страха.

Оборудование. Бланк для регистрации и анализа ответов ребенка.

Инструкция. «Сейчас мы поговорим о том, чего иногда боятся люди. Послушай внимательно вопросы и постарайся ответить на них полно».

Вопросы

• Боишься ли ты чего-нибудь?
• Чего ты боишься больше всего?
• Когда ты был маленьким, чего ты боялся?
• Когда ты станешь большим и взрослым, будешь чего-нибудь бояться? Чего?
• Есть ли такое место, где ты ничего не боишься? Где?
• Где тебе бывает страшнее всего?
• Как ты думаешь, чего боятся твои мама и папа?
• Что ты делаешь, когда испугаешься чего-нибудь?

Интерпретация результатов предполагает *качественный анализ* страхов ребенка по следующим *критериям:*

1. Наличие, отсутствие или многообразие страхов у ребенка.
2. Наиболее интенсивно переживаемый ребенком страх и отнесение его к какой-либо группе страхов (медицинские страхи, страхи смерти, страхи снов, пространственные страхи, страхи физического ущерба, страхи животных и сказочных героев, социально-опосредованные страхи).
3. Анализ страхов в пространственном измерении (самое опасное и безопасное место для ребенка).
4. Анализ страхов во временном измерении (прошлые страхи ребенка – когда он вспоминает себя в более младшем возрасте; будущие страхи ребенка – когда он представляет себя взрослым).
5. Родительские страхи и их совпадение со страхами ребенка.
6. Возможные способы поведения ребенка в ситуации переживания страха:

1) активно-защитные способы поведения (изгнание агрессора, физическое уничтожение агрессора, словесное осуждение агрессора, подчинение и управление агрессором, рационализация страха и компромисс, игнорирование угрозы и фантазирование, обращение за помощью);

2) пассивно-защитные способы поведения (бегство от агрессора, избегание агрессора, пассивность и регрессия, отрицание страха, фиксация страха, замирание и маскировка, блокировка страха с самоизоляцией).

Опросник Т. Элерса для изучения мотивации избегания неудач

Инструкция. Вам предлагается список слов из тридцати строк, по три слова в каждой строке. В каждой строке выберите только одно из трех слов, которое наиболее точно вас характеризует, и на листочке отметьте выбранное вами слово; например 1/2 (строка № 1, столбец № 2).

Тестовый материал опросника Элерса

№	1	2	3
1	смелый	бдительный	предприимчивый
2	кроткий	робкий	упрямый
3	осторожный	решительный	пессимистичный
4	непостоянный	бесцеремонный	внимательный
5	неумный	трусливый	недумающий
6	ловкий	бойкий	предусмотрительный
7	хладнокровный	колеблющийся	удалой
8	стремительный	легкомысленный	боязливый
9	незадумывающийся	жеманный	непредусмотрительный
10	оптимистичный	добросовестный	чуткий
11	меланхоличный	сомневающийся	неустойчивый
12	трусливый	небрежный	взволнованный
13	опрометчивый	тихий	боязливый
14	внимательный	неблагоразумный	смелый
15	рассудительный	быстрый	мужественный
16	предприимчивый	осторожный	предусмотрительный
17	взволнованный	рассеянный	робкий
18	малодушный	неосторожный	бесцеремонный
19	пугливый	нерешительный	нервный
20	исполнительный	преданный	авантюрный
21	предусмотрительный	бойкий	отчаянный
22	укрощенный	безразличный	небрежный
23	осторожный	беззаботный	терпеливый
24	разумный	заботливый	храбрый
25	предвидящий	неустрашимый	добросовестный
26	поспешный	пугливый	беззаботный
27	рассеянный	опрометчивый	пессимистичный
28	осмотрительный	рассудительный	предприимчивый
29	тихий	неорганизованный	боязливый
30	оптимистичный	бдительный	беззаботный

Ключ к опроснику. Добавьте по 1 баллу за ответы, приведенные в ключе (первая цифра перед чертой означает номер строки, вторая цифра после черты – номер столбца, в котором нужное слово. Например, 1/2 означает, что слово, получившее 1 балл в первой строке, во втором столбце – «бдительный»). Другие выборы баллов не получают.

1/2; 2/1; 2/2; 3/1; 3/3; 4/3; 5/2; 6/3; 7/2; 7/3; 8/3; 9/1; 9/2; 10/2; 11/1; 11/2; 12/1; 12/3; 13/2; 13/3; 14/1; 15/1; 16/2; 16/3; 17/3; 18/1; 19/1; 19/2; 20/1; 20/2; 21/1; 22/1; 23/1; 23/ 3; 24/1; 24/2; 25/1; 26/2; 27/3; 28/1; 28/2; 29/1; 29/3; 30/2.

Интерпретация к тесту Элерса. Чем больше сумма баллов, тем выше уровень мотивации к избеганию неудач, защите: от 2 до 10 баллов – низкая мотивация к защите; от 11 до 16 баллов – средний уровень мотивации; от 17 до 20 баллов – высокий уровень мотивации; свыше 20 баллов – слишком высокий уровень мотивации к избеганию неудач, защите.

Шкала страха из «Четырехмодальностного эмоционального опросника» Л. А. Рабинович

Эта шкала включает двенадцать вопросов, на которые испытуемые могут дать четыре варианта ответов: «безусловно, да», «пожалуй, да», «пожалуй, нет» и «безусловно, нет». За первый ответ испытуемый получал 4 балла, за второй – 3 балла, за третий – 1 балл и за четвертый – 0 баллов.

Процедура анкетирования и вычисления индивидуальных оценок по каждой из модальностей такова: перед анкетированием каждому испытуемому вручается письменная инструкция, вопросник и бланк для ответов, имеющий четыре графы, соответствующие четырем вариантам ответов. Согласно инструкции, испытуемые должны заносить номера вопросов в те графы бланка ответов, которые им наиболее подходят. Ответы испытуемых оцениваются экспериментатором по четырехбалльной системе. Процедура вычисления индивидуальных оценок заключается в суммировании баллов всех вариантов ответов. Максимально высокая индивидуальная оценка – 48 баллов, минимальная – 0 баллов.

Инструкция. Перед вами вопросник и лист бумаги; предусмотрены четыре варианта ответов на указанные вопросы. Ваша задача – ответить на каждый из вопросов. Это делается так: вы читаете вопрос, выбираете один из четырех предложенных вариантов ответа – «безусловно, да», «пожалуй, да», «пожалуй, нет», «безусловно, нет», – отражающих ваше мнение. Поставьте крестик в соответствующей графе в листке для ответов. Отвечая на вопрос, каждый раз проверяйте, чтобы номер вопроса совпадал с таким же номером в листке для ответов.

Поскольку в разные периоды жизни вы, возможно, отвечали бы на один и тот же вопрос по-разному, отвечайте исходя из того, что характерно для вас сейчас, в настоящее время.

Дальше таким же образом вы поступаете со всеми остальными вопросами, всякий раз тщательно обдумывая, какой из четырех вариантов ответа на каждый вопрос вам больше всего подходит.

Основное условие нашего эксперимента – ваша добросовестность и искренность. Если вам непонятна инструкция, прочтите ее еще раз.

Текст опросника

1. Вы не решитесь пойти ночью в любое страшное место, даже если дело идет на спор?
2. Страшно ли бывает вам идти по темной пустынной улице?
3. Страшно ли вам смотреть вниз с большой высоты?
4. Вызывают ли у вас страх страшные сцены в кинофильмах?
5. У вас часто появляется желание с кем-нибудь поссориться?
6. Можно ли назвать вас несмелым человеком?
7. Испытываете ли вы боязнь, когда вам необходимо обратиться к начальнику, вышестоящему лицу?
8. Вами овладевает неприятное чувство в лифте, в тоннеле?
9. Боитесь ли вы выходить на сцену, трибуну?
10. Свойственно ли вам переживать чувство страха при сильной грозе?
11. Вы, вероятно, отказались бы заниматься каким-либо опасным видом спорта?
12. Бывает ли у вас чувство страха при необходимости посетить зубного врача или сделать укол?

Ключ к методике. Количество баллов за каждый ответ: «безусловно, да» – 4, «пожалуй, да» – 3, «пожалуй, нет» – 1, «безусловно, нет» – 0.

Бланк для ответов

Ф. И. О.				
Возраст				
№ п/п	Безусловно, да	Пожалуй, да	Пожалуй, нет	Безусловно, нет
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				

Подсчитываете набранная сумма баллов. Чем она больше, тем больше выражена склонность к боязни.

Шкала боязливости из «Опросника для диагностики структуры эмоциональности в профессионально-педагогической деятельности», разработанного Т. Г. Сырицо на основе методики Л. А. Рабинович

Инструкция. Перед вами опросник и лист бумаги; предусмотрены четыре варианта ответов на указанные вопросы. Ваша задача – ответить на каждый из вопросов. Это делается так: вы читаете вопрос, выбираете один из четырех предложенных вариантов ответ – «безусловно, да» (3 балла), «пожалуй, да» (2 балла), «пожалуй, нет» (1 балл), «безусловно, нет» (0 баллов), – отражающий ваше мнение. Поставьте крестик в соответствующей графе в листке для ответов. Отвечая на каждый вопрос, проверяйте, чтобы номер вопроса совпадал с таким же номером в листке для ответов.

Поскольку в разные периоды жизни вы, возможно, отвечали бы на один и тот же вопрос по-разному, отвечайте исходя из того, что характерно для вас сейчас, в настоящее время.

Дальше таким же образом вы поступаете со всеми остальными вопросами, всякий раз тщательно обдумывая, какой из четырех вариантов ответов на каждый вопрос вам больше всего подходит.

Основное условие опроса – ваша добросовестность и искренность. Если вам непонятна инструкция, прочтите ее еще раз. Итак, начинайте работу.

Текст опросника

1. Боитесь ли вы ответственности за детей, которая на вас лежит?
2. Появляется ли у вас чувство неуверенности в присутствии на уроке члена проверочной комиссии или администрации?
3. Испытываете ли вы чувство тревоги во время проведения урока?
4. Испытываете ли вы робость перед начальством, администрацией школы?
5. Испытываете ли вы чувство тревоги за свой авторитет перед детьми?
6. Ощущаете ли вы некоторую робость перед проведением родительских собраний?

7. Боитесь ли вы проявить свою неосведомленность перед детьми?
8. Рискнете ли вы спорить с начальством по серьезным вопросам?
9. Бывает ли у вас чувство страха перед работой с новым для вас коллективом учащихся?
10. Боитесь ли вы выступать перед большой малознакомой аудиторией?

Бланк для ответов

Ф. И. О.				
Возраст				
№ п/п	**Безусловно, да**	**Пожалуй, да**	**Пожалуй, нет**	**Безусловно, нет**
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

Подсчитайте сумму набранных баллов. Чем она больше, тем больше выражен комплекс боязливости, проявляемый в вашей педагогической деятельности.

Шкала «Страха смерти» Д. Темплера (Death anxiety Scale – DAS, Templer, 1971)

Методика позволяет измерять уровень боязни смерти. Для изучения содержания страха смерти методика DAS была преобразована Т. А. Гавриловой в формат, предполагающий четыре варианта ответа: «да, это так» (3 балла), «скорее, это так» (2 балла), «скорее, это не так» (1 балл) и «нет, это не так» (0 баллов).

Текст опросника

1. Я по-настоящему боюсь, что со мной может случиться сердечный приступ.
2. Мне страшно думать о том, что мне может понадобиться хирургическая операция.
3. Я очень боюсь умереть.
4. Я вздрагиваю, когда слышу разговоры о Третьей мировой войне.
5. Я не очень-то боюсь заболеть раком.
6. Я совсем не боюсь умереть.
7. Я боюсь мучительной смерти.
8. Я часто расстраиваюсь от того, что время летит так быстро.
9. Я часто думаю, как в действительности коротка жизнь.
10. Тема жизни после смерти сильно волнует меня.
11. Мысли о смерти никогда не посещали меня.
12. Мысли о смерти редко приходят мне в голову.
13. Я боюсь неожиданной смерти.

Подсчитывается набранная сумма баллов. Чем она больше, тем больше выражен страх смерти.

Шкала гелотофобии «GELOPH-15» В. Руха и Р. Т. Проейра[47]

Инструкция. Предлагаемые ниже утверждения относятся к вашим чувствам, действиям и восприятию в целом. Пожалуйста, старайтесь, насколько возможно, описывать ваши привычные способы поведения и отношение, отмечая крестиком один из четырех вариантов ответа: «совершенно не согласен» (1 балл), «не согласен» (2 балла), «согласен» (3 балла), «совершенно согласен» (4 балла).

Процедура исследования. Испытуемым говорится, что они участвуют в исследовании чувства юмора, особенностей его использования в жизни и отношения к чувству юмора других людей. Опросник дается для самостоятельного заполнения.

Текст опросника

1. Когда в моем присутствии начинают смеяться, я настораживаюсь.
2. Я стараюсь уклоняться от публичных выступлений, потому что мне кажется, что другие люди почувствуют мою неуверенность и будут насмехаться надо мной.
3. Когда посторонние люди в моем присутствии начинают смеяться, мне часто кажется, что они смеются надо мной.
4. Мне трудно смотреть человеку прямо в глаза, потому что я боюсь услышать пренебрежительный комментарий в свой адрес.
5. Когда мне делают шутливые замечания, я становлюсь словно парализованным.
6. Я контролирую себя, чтобы ненароком не попасть в неприятную, досадную ситуацию и не стать из-за этого объектом насмешки.
7. Мне кажется, что на других я произвожу странное впечатление.
8. Несмотря на то что я часто чувствую себя одиноким, я стараюсь избежать общественных мероприятий, чтобы уберечь себя от возможных высмеиваний и насмешек.
9. Если однажды где-нибудь я вел себя особенно неловко, я стараюсь избегать этого места.
10. Если бы у меня не возникало страха быть смешным на публике, я бы выступал публично.
11. Если у кого-то я однажды вызвал смех, я никогда больше не смогу непринужденно общаться с этим человеком.
12. Мне требуется очень много времени, чтобы восстановиться после шутки в свой адрес (насмешки).
13. Во время танцев я чувствую себя некомфортно, поскольку убежден, что я из тех людей, которые вызывают смех и насмешки.
14. Даже когда я чувствую себя вполне спокойно, у меня возрастает страх попасть в неприятную ситуацию и показаться странным.
15. Если я оказываюсь в неловкой ситуации, я цепенею и не могу адекватно себя вести.

Обработка результатов. В соответствии с данными ответами по каждому из вопросов начисляется от 1 до 4 баллов. Подсчитывается общая сумма набранных баллов. Количество набранных баллов может быть от 0 до 60. В диапазоне от 0 до 20 – низкая степень страха. От 21 до 40 – средняя. От 41 – высокая степень.

Методики изучения застенчивости

Методика изучения застенчивости[48]

[47] Русскоязычный вариант Е. А. Стефаненко. Источник: Психологический журнал. 2011. № 2. С. 101–102.

Инструкция. Вам предлагается ряд утверждений, которые помогут определить некоторые свойства вашей личности. Здесь не может быть ответов «правильных» или «ошибочных». Люди различны, каждый имеет свое мнение по поводу одного и того же. Старайтесь отвечать точно и искренне.

Отвечая на каждое утверждение, вы должны выбрать один из четырех предлагаемых ответов, а именно тот, который в наибольшей степени соответствует вашим взглядам, вашему мнению о себе.

Не нужно тратить много времени на обдумывание ответов. Давайте тот ответ, который первым придет вам на ум. Обязательно отвечайте на все утверждения подряд, ничего не пропуская.

В бланке для ответов, выбрав одно из четырех утверждений, ставьте крестик напротив номера вопроса.

Текст опросника

1. Я боюсь какой-нибудь выходкой испортить впечатление, которое составили обо мне окружающие:

а	*б*	*в*	*г*
очень редко	иногда	бывает часто	испытываю это чувство постоянно

2. Если в беседе у меня внезапно иссякает тема разговора, я чувствую себя:

а	*б*	*в*	*г*
очень неприятно	достаточно неудобно	несколько неудобно	совершенно спокойно

3. В разговоре с более опытными и знающими людьми я чувствую себя глупее их:

а	*б*	*в*	*г*
очень редко	иногда	часто	почти всегда

4. Когда меня дома застают врасплох (непричесанным, одетым по-домашнему), я очень смущаюсь:

а	*б*	*в*	*г*
так бывает почти всегда	случается часто	бывает иногда	почти никогда не случается

5. Я чувствую себя весьма скованно в общении с лицами противоположного пола:

а	*б*	*в*	*г*
очень редко	иногда	часто	всегда

[48] Методика взята из кн.: *Обозов Н. Н.* Психология менеджмента. СПб., 1997. Отобраны только положения, полностью отвечающие задаче методики. При этом некоторые утверждения мною модифицированы. – *Е. И.*

6. Попросить кого-нибудь о маленьком одолжении мне:

а	*б*	*в*	*г*
всегда неудобно	довольно часто неудобно	иногда неудобно	не составляет никакого труда

7. Критика, направленная в мой адрес, сковывает меня, угнетает:

а	*б*	*в*	*г*
очень редко	редко	достаточно часто	почти всегда

8. Мне кажется, что, если я буду откровенно высказывать свои мысли, желания, многие сочтут это бестактным:

а	*б*	*в*	*г*
это относится ко мне полностью	относится ко мне в достаточной степени	относится ко мне в некоторой степени	ко мне это совсем не относится

9. Потребовать что-то от другого человека я:

а	*б*	*в*	*г*
могу довольно легко	иногда получается	могу очень редко	не в состоянии

10. Я очень смущаюсь, когда мне приходится входить в помещение, где уже собрались люди:

а	*б*	*в*	*г*
да, почти всегда	часто	иногда	очень редко

11. Мне очень трудно просить незнакомых людей об одолжении:

а	*б*	*в*	*г*
никогда не бывает	случается редко	иногда бывает	это относится ко мне целиком и полностью

12. Мне кажется, что моя внешность проигрывает по сравнению с другими людьми, и поэтому я смущаюсь, когда на меня пристально смотрят:

а	*б*	*в*	*г*
это относится ко мне целиком и полностью	до известной степени	иногда	это ко мне не относится

13. Когда мне дают поручение, я боюсь сделать что-нибудь не так:

а	*б*	*в*	*г*
очень редко	иногда	очень часто	постоянно

14. Безболезненно я воспринимаю критику только близких мне людей:

а	*б*	*в*	*г*
это относится ко мне целиком	до известной степени	довольно редко	это ко мне совершенно не относится

15. При обращении к чиновнику или начальнику я чувствую себя скованным, мысли мои сбиваются и я не могу ничего рассказать толком, что мне надо:

а	*б*	*в*	*г*
так никогда не бывает	иногда бывает	бывает очень часто	бывает всегда

16. Когда мне приходится разговаривать с незнакомыми людьми, я чувствую себя неуверенно:

а	*б*	*в*	*г*
всегда	часто	иногда	так не бывает вообще

17. Даже в узком кругу знакомых мне людей я чувствую себя смущенным:

а	*б*	*в*	*г*
очень редко	временами	очень часто	всегда

18. Опасение, что я могу сказать что-нибудь нелепое, заставляет меня быть сдержанным в присутствии начальства:

а	*б*	*в*	*г*
почти всегда	часто	иногда	никогда

19. Обратиться к другим людям с какой-нибудь просьбой для меня:

а	*б*	*в*	*г*
нетрудно	несколько затруднительно	затруднительно	очень трудно

20. Скорее я откажусь от своих планов, чем обращусь за помощью к другим людям:

а	*б*	*в*	*г*
это для меня типично	характерно в большинстве случаев	это со мной бывает	этого я не могу о себе сказать

21. Разговаривая с людьми, уважаемыми мной, я кажусь себе ничтожным и боюсь сказать лишнее слово:

а	*б*	*в*	*г*
никогда	иногда	часто	всегда

22. Если я чувствую, что на меня смотрят, то я очень смущаюсь:

а	*б*	*в*	*г*
так всегда	это случается часто	иногда	такого не бывает

23. Я смущаюсь, когда мне приходится высказывать свою точку зрения в присутствии многих людей:

а	*б*	*в*	*г*
никогда	иногда	часто	всегда

24. У меня часто бывают ситуации, в которых я чувствую себя неловко:

а	*б*	*в*	*г*
почти каждый день	достаточно часто	иногда	это ко мне не относится

25. Если я чем-нибудь себя скомпрометирую, я бываю совершенно подавлен и не могу прийти в себя:

а	*б*	*в*	*г*
это не соответствует моему характеру	бывает со мной редко	бывает достаточно часто	это полностью соответствует моему характеру

26. Если мне приходится воспользоваться чьей-либо помощью, я чувствую себя:

а	*б*	*в*	*г*
в высшей степени неуверенно	достаточно неудобно	несколько неловко	абсолютно спокоен

Обработка результатов. За каждый ответ начисляется от 0 до 3 баллов.

При нечетных утверждениях		**При четных утверждениях**	
ответ *а*	0 баллов	ответ *а*	3 балла
ответ *б*	1 балл	ответ *б*	2 балла
ответ *в*	2 балла	ответ *в*	1 балл
ответ *г*	3 балла	ответ *г*	0 баллов

Затем подсчитываете общая сумма баллов. Чем больше сумма баллов, тем более застенчивым является испытуемый.

Шкала застенчивости из Фрайбургского личностного опросника FPI (форма B)[49]

Инструкция. Прочтите каждое утверждение и, если вы согласны с ним, напишите рядом «да», если не согласны – напишите «нет».

Текст опросника

1. Я предпочитаю не входить в комнату, если не уверен, что мое появление пройдет незамеченным.
2. Чувствую себя неловко, если окружающие почему-то начинают обращать на меня внимание.
3. Я легко смущаюсь.
4. Когда я чего-то боюсь, у меня пересыхает во рту, дрожат руки и ноги.
5. Обычно мне трудно возражать моим знакомым.
6. Боюсь стать центром внимания даже в знакомой компании.
7. Не знаю, куда деться при встрече с человеком, который был в компании, где я вел себя неловко.
8. Я робею при выступлении перед большой аудиторией.
9. Обычно я решителен и действую быстро.
10. Не чувствую себя уверенным в решении важных вопросов даже после длительных размышлений.

Обработка полученных ответов. За ответы «да» по всем утверждениям, кроме утверждения 9, дается по одному баллу; за утверждение 9 дается один балл при ответе «нет». Подсчитывается общая сумма баллов: 1–3 балла – низкая застенчивость, 4–6 баллов – средняя застенчивость, 7-10 баллов – высокая застенчивость.

Шкала «Робость, стеснительность»

Инструкция. Прочитайте утверждения опросника и в случае согласия с ними поставьте рядом знак «+», при несогласии – знак «-».

Текст опросника

1. Когда я нахожусь в компании, я мучаюсь выбором темы для разговора.
2. В компании я чувствую себя несколько неловко и из-за этого произвожу впечатление хуже, чем мог бы.
3. Я редко заговариваю с людьми первым.
4. Мне бывает трудно изложить свои мысли словами, и поэтому я не включаюсь в беседу с такой готовностью, как другие.
5. Часто я лишь с большим трудом могу скрыть свою застенчивость.
6. Я схожусь с людьми так же легко, как и другие.
7. Мне трудно поддерживать разговор с малознакомыми людьми.
8. Я часто много теряю из-за своей нерешительности.
9. Иногда из-за своей сдержанности мне бывает трудно отстаивать свои права.
10. В школе мне трудно было говорить перед всем классом.
11. Я без страха и смущения вхожу в комнату, где уже собрались и беседуют люди.
12. Я охотно знакомлюсь с новыми людьми.
13. Мне хотелось бы быть менее застенчивым.
14. Мне кажется, что, попадая в новый коллектив, я быстро приспосабливаюсь.
15. Если люди наблюдают за мной, мне становится не по себе.

---

[49] Из кн.: *Рогов Е. И.* Учитель как объект психологического исследования. М., 1998. С. 76–85.

Обработка результатов. Баллы начисляются за ответы «да» по позициям 1–5, 7-10, 13, 15 и ответы «нет» по позициям 6, 11, 12, 14. Подсчитывается сумма баллов.

Выводы. Высокие оценки по фактору «робость, стеснительность» свидетельствуют о застенчивости, нерешительности, неуверенности. Такие лица избегают рискованных ситуаций, при необходимости принять решение либо чрезмерно колеблются, либо подолгу оттягивают его выполнение.

Шкала «Социальная смелость»[50]

Текст опросника

1. При общении с людьми я:

а	*б*	*в*
с готовностью вступаю в разговор	нечто среднее	предпочитаю спокойно оставаться в стороне

2. Я чувствую себя немного не по себе, если неожиданно оказываюсь в центре внимания группы людей:

а	*б*	*в*
да	нечто среднее	нет

3. Я всегда рад оказаться среди людей, например в гостях, на танцах, на какой-либо коллективной встрече:

а	*б*	*в*
да	нечто среднее	нет

4. Обычно я молчу в присутствии старших по возрасту, опыту и положению:

а	*б*	*в*
да	нечто среднее	нет

5. Мне трудно говорить или декламировать перед большой группой людей:

а	*б*	*в*
да	нечто среднее	нет

6. Волнение перед выступлением в присутствии многих людей я испытывал:

а	*б*	*в*
довольно часто	иногда	почти никогда

7. Когда я нахожусь в большой группе людей, то я предпочитаю молчать и предоставляю слово другим:

а	*б*	*в*
да	нечто среднее	нет

---

[50] Данная методика является фрагментом методики многофакторного исследования личности Р. Кеттелла (фактор *H*).

8. Мне легко вступить в контакт с людьми во время различных общественных мероприятий:

а	*б*	*в*
верно	не уверен	неверно

9. Когда требуется немного дипломатии и умения убедить людей что-либо сделать, об этом обычно просят меня:

а	*б*	*в*
верно	не уверен	неверно

10. Я считаю себя открытым общительным человеком:

а	*б*	*в*
да	нечто среднее	нет

11. В общении я:

а	*б*	*в*
свободно проявляю свои чувства	нечто среднее	держу свои пережива-ния в себе

12. Мне не очень нравится, когда смотрят, как я работаю:

а	*б*	*в*
да	нечто среднее	нет

13. Я отношусь к типу энергичных людей, которые всегда заняты:

а	*б*	*в*
да	не уверен	нет

Обработка данных опроса. За ответы *айв* начисляется по 2 балла, за ответ *б* – 1 балл. Учитываются ответы «да» по пунктам 1,2, 4,6, 8,10, 12,13 и ответы «нет» по пунктам 3, 5, 7, 9, 11. Высчитывается общая сумма баллов.

Выводы. Чем выше набранная сумма баллов, тем более выражена социальная смелость.

Методика диагностики застенчивости К. С. Чечулиной[51]

Инструкция. Этот опросник содержит ряд высказываний об определенных мыслях, чувствах и представлениях, касающихся тех или иных событий в вашей жизни, которые вам более или менее присущи и проявляются в той или иной степени. В каждом случае вы должны ответить, в какой степени, с какой частотой к вам относятся соответствующие мысли, чувства и представления: а) крайне редко, б) иногда, в) очень часто.

Не нужно долго обдумывать ответы. В этом опроснике не существует правильных и неправильных ответов. В гораздо большей степени интересно ваше личное мнение.

[51] Источник: Вопросы психологии. 2013. № 2.

Текст опросника

1. На собраниях и в компаниях я предпочитаю держаться в стороне.
2. Я неуверенный в себе человек.
3. Мне кажется, что некоторые люди не замечают или избегают меня, не знаю почему.
4. Я слегка теряюсь, неожиданно оказавшись в центре внимания.
5. Мне кажется, что меня мало кто уважает по-настоящему.
6. Когда приходит время для осуществления того, что я заранее планировал и ждал, я чувствую себя не в состоянии это сделать.
7. Я рад присоединиться к большой компании, например встретиться вечером с друзьями, пойти на танцы, принять участие в интересном общественном мероприятии.
8. Я испытываю чувство внезапного страха или неопределенного беспокойства, сам не зная от чего.
9. Мои мысли о себе по большей части сводятся к обвинениям в собственный адрес.
10. Мне трудно поддерживать разговор с человеком, с которым я только что познакомился.
11. В различных публичных ситуациях я испытываю волнение, похожее на то, которое испытывает человек перед выходом на сцену.
12. У меня, безусловно, меньше друзей, чем у большинства людей.
13. Я считаю себя очень общительным (открытым) человеком.
14. Я постоянно чем-нибудь тревожусь.
15. Случалось, что я остро ненавидел себя.
16. У меня достаточно способностей и энергии, чтобы воплотить в жизнь задуманное.
17. Я бываю робким.
18. В глубине души я считаю себя слабаком.
19. Я бываю скромным.
20. Мне определенно не хватает уверенности в себе.
21. Я охотно подчиняюсь.
22. Я слишком застенчив.
23. Даже находясь в обществе, я чувствую себя одиноко.
24. У меня бывали такие моменты, когда я понимал, что меня есть за что презирать.
25. Я кроткий.
26. Бывает, у меня возникает предчувствие, что меня ожидает какое-то наказание, даже если я не сделал ничего дурного.
27. У меня бывает чувство, как будто я сделал что-то неправильное или нехорошее.
28. Находясь в небольшой группе людей, я довольствуюсь тем, что держусь в стороне и по большей части предоставляю говорить другим.
29. Когда меня несправедливо критикуют за то, в чем я не виноват, я все же чувствую себя немного виноватым.
30. Я – человек стыдливый.
31. Мне говорят, что мой голос и вид слишком явно выдают мое волнение.

Ключ к опроснику. Присвоить 2 балла за ответы категории «а» на вопросы № 7, 13, 16; за все остальные ответы этой категории присвоить по 0 баллов. Присвоить 1 балл за каждый ответ категории «б». Присвоить по 0 баллов за ответы категории «в» на вопросы № 7, 13, 16; за все остальные ответы этой категории присвоить по 2 балла.

Тестовые нормы. От 3 до 10 баллов – низкий уровень выраженности застенчивости; от 11 до 30 баллов – средний уровень застенчивости; от 31 до 54 баллов – высокий уровень застенчивости; более 54 баллов – чрезвычайно высокий уровень застенчивости.

Методики изучения тревожности

Зрительно-аналоговая шкала тревоги Э. Р. Хорнблоу, 1983

Методика предназначена для экстренного измерения уровня тревоги. Инструментарием служит линия длиной 100 мм, на которой испытуемый отмечает уровень тревоги.

Инструкция. Пожалуйста, поставьте крест на линии, показанной ниже, чтобы обозначить, как вы себя чувствуете сейчас. Отметка в крайнем левом конце будет означать, что вы совсем не чувствуете тревоги. Отметка в крайнем правом конце будет означать, что вы чувствуете себя наиболее тревожно, как только можете себе представить. Отметка ближе к центру будет означать, что вы чувствуете умеренную тревогу. Пожалуйста, укажите на линии ваш уровень тревоги в данный момент.

Совсем не тревожен –Очень тревожен

Показатель тревоги подсчитывается в миллиметрах расстояния от отметки, сделанной испытуемым с левого конца шкалы.

Шкала ситуативной тревожности (СТ)[52]

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже определений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросом долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

[52] Методика разработана Ч. Д. Спилбергером, на русском языке адаптирована Ю. Л. Ханиным. Предназначена для определения у человека уровня тревожности в данный момент.

№	Суждение	Ответ			
		нет, не так	**пожа-луй, так**	**верно**	**совер-шенно верно**
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничего не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряженности	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Ключ

№	Ответ			
1	4	3	2	1
2	4	3	2	1
3	1	2	3	4
4	1	2	3	4
5	4	3	2	1
6	1	2	3	4
7	1	2	3	4
8	4	3	2	1
9	1	2	3	4
10	4	3	2	1
11	4	3	2	1
12	1	2	3	4

№	Ответ			
13	1	2	3	4
14	1	2	3	4
15	4	3	2	1
16	4	3	2	1
17	1	2	3	4
18	1	2	3	4
19	4	3	2	1
20	4	3	2	1

Итоговый показатель находится в диапазоне от 20 до 80 баллов. Чем выше показатель, тем выше уровень тревожности. При интерпретации показателей можно ориентироваться на следующие ориентировочные оценки уровня тревожности: до 30 баллов – низкая; 31–44 балла – умеренная; 45 и более – высокая.

Методика определения уровня личностной тревожности Ч. Спилбергера

Инструкция. Прочитайте каждое из приведенных суждений и зачеркните цифру справа, соответствующую вашему варианту ответа.

Опросник

№	Суждения	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
1	Я испытываю удовольствие	1	2	3	4
2	Я быстро устаю	1	2	3	4
3	Я легко могу заплакать	1	2	3	4
4	Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	1	2	3	4
5	Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения	1	2	3	4
6	Я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
7	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8	Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня	1	2	3	4
9	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10	Я вполне счастлив	1	2	3	4
11	Я принимаю все слишком близко к сердцу	1	2	3	4
12	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13	Я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
14	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
15	У меня бывает хандра	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
18	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть	1	2	3	4
19	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
20	Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Интерпретация полученных результатов. Подсчитывается сумма набранных баллов в соответствии с теми или иными ответами и соответствующими им баллами. При анализе результатов самооценки надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной). При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности: до 30 баллов – низкая тревожность; 31–45 баллов – умеренная тревожность; 46 и более баллов – высокая тревожность.

Модифицированная шкала личностной соревновательной тревожности

Р. Мартенса (Ю. Л. Ханин, 1983)

Шкала Р. Мартенса предназначена для выявления индивидуальных различий в эмоциональном реагировании на предстоящее соревнование. Эта характеристика дает представление о типичной реакции человека на предстоящую значимую деятельность. Шкала пригодна для работы как с детьми, начиная с их десятилетнего возраста, так и со взрослыми. Она состоит из десяти суждений, с каждым из которых опрашиваемый соглашается или не соглашается, указывая, насколько часто он испытывает такое состояние непосредственно перед значимой деятельностью (например, спортивным соревнованием) и во время нее. Опрос может проводиться индивидуально и в группе. Вся процедура заполнения бланка обычно занимает 3–5 минут.

Инструкция. Ниже приведены суждения о том, как обычно люди чувствуют себя, соревнуясь между собой в играх или спортивных состязаниях. Прочитайте внимательно каждое из предложений и подумайте, насколько часто или редко у вас возникают подобные эмоциональные переживания и мысли перед соревнованиями.

Если такого с вами не случалось почти никогда, то обведите в кружочек букву «А» справа от этого предложения. Если такое с вами иногда бывало – то букву «Б», а если это случается часто – то букву «В». Слишком долго не задумывайтесь, поскольку здесь нет правильных или неправильных ответов. Главное – выбрать такой ответ, который точнее всего соответствует вашему обычному состоянию до и во время соревнований.

№	Высказывания	Почти никогда	Иногда	Часто
1	Соревноваться с другими интересно	А	Б	В
2	Перед соревнованиями я чувствую себя беспокойно	А	Б	В
3	Перед соревнованиями я боюсь, что не смогу выступить хорошо	А	Б	В
4	На соревнованиях я веду себя как настоящий спортсмен	А	Б	В
5	Соревнуясь, я беспокоюсь, что могу допустить ошибки	А	Б	В
6	Перед началом соревнований я бываю спокоен	А	Б	В
7	В соревнованиях важно поставить цель	А	Б	В
8	Перед началом соревнований у меня в животе возникает неприятное ощущение	А	Б	В
9	Я замечаю, что перед самым началом соревнований сердце у меня начинает биться чаще, чем обычно	А	Б	В
10	Мне нравятся игры, требующие большого физического напряжения	А	Б	В
11	Перед соревнованием я чувствую себя свободно	А	Б	В
12	Перед началом соревнования я нервничаю	А	Б	В
13	Командные виды спорта интереснее, чем индивидуальные	А	Б	В
14	Я начинаю нервничать из-за желания скорее начать соревнование	А	Б	В
15	Перед началом соревнований я бываю весь напряжен	А	Б	В

Десять вопросов шкалы (2, 3, 5, 6, 8, 9, 11, 12, 14, 15) – «работающие», другие пять (1, 4, 7, 10 и 13) – «буферные», которые не учитываются при обработке протокола и подсчете итогового показателя. Каждый ответ оценивается в баллах: для вопросов 2, 3, 5, 8, 9, 12, 14, 15 – «А» – 1 балл; «Б» – 2 балла; «В» – 3 балла. Ответы по пунктам 6 и 11 оцениваются в обратном порядке: «А» – 3 балла; «Б» – 2 балла; «В» – 1 балл. Итоговый показатель личностной соревновательной тревожности находится в диапазоне от 10 (очень низкая соревновательная тревожность) до 30 баллов (очень высокая тревожность).

Методика измерения уровня тревожности (Шкала Джанет Тейлор)

Опросник служит для оценки общего уровня тревожности, опасения (страха).

Инструкция. Прочтите внимательно каждое из приведенных ниже утверждений и поставьте «+» в случае, если утверждение относится к вам, «-», если вы не согласны. В случае затруднений возможен ответ «не знаю», тогда поставьте знак вопроса – «?».

Текст

1. Обычно я спокоен и вывести меня из себя нелегко.
2. Мои нервы расстроены не более чем у других людей.
3. У меня редко бывают запоры.
4. У меня редко бывают головные боли.
5. Я редко устаю.
6. Я почти всегда чувствую себя вполне счастливым.
7. Я уверен в себе.
8. Я практически никогда не краснею.
9. По сравнению с моими друзьями я считаю себя вполне смелым человеком.
10. Я краснею не чаще, чем другие.
11. У меня редко бывают сердцебиение и одышка.
12. Обычно мои руки и ноги достаточно теплые.
13. Я застенчив не более чем другие.
14. Мне не хватает уверенности в себе.
15. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
16. У меня бывают периоды такого беспокойства, что я не могу усидеть на месте.
17. Мой желудок сильно беспокоит меня.
18. У меня не хватает духа вынести все предстоящие трудности.
19. Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие.
20. Мне кажется порой, что передо мной нагромождены такие трудности, которые мне не преодолеть.
21. Мне нередко снятся кошмарные сны.
22. Я замечаю, что мои руки начинают дрожать, когда я пытаюсь что-либо сделать.
23. У меня чрезвычайно беспокойный и прерывистый сон.
24. Меня весьма тревожат возможные неудачи.
25. Мне приходилось испытывать страх в тех случаях, когда я точно знал, что мне ничего не угрожает.
26. Мне трудно сосредоточиться на работе или на каком-либо задании.
27. Я работаю с большим напряжением.
28. Я легко прихожу в замешательство.
29. Почти все время я испытываю тревогу из-за кого-нибудь или чего-нибудь.
30. Я склонен принимать все слишком всерьез.
31. Я часто плачу, у меня глаза «на мокром месте».
32. Меня нередко мучают приступы рвоты и тошноты.
33. Раз в месяц у меня бывает расстройство стула (или чаще).
34. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
35. Мне очень трудно сосредоточиться на чем-либо.
36. Мое материальное положение весьма беспокоит меня.
37. Нередко я думаю о таких вещах, о которых ни с кем не хотелось бы говорить.
38. У меня бывали периоды, когда тревога лишала меня сна.
39. Временами, когда я нахожусь в замешательстве, у меня появляется сильная потливость, и это чрезвычайно смущает меня.
40. Даже в холодные дни я легко потею.
41. Временами я становлюсь таким возбужденным, что мне трудно заснуть.
42. Я – человек легковозбудимый.
43. Временами я чувствую себя совершенно бесполезным.
44. Порой мне кажется, что моя нервная система расшатана и я вот-вот выйду из себя.
45. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
46. Я гораздо чувствительнее, чем большинство людей.
47. Я почти все время испытываю чувство голода.
48. Иногда я расстраиваюсь из-за пустяков.

49. Жизнь для меня всегда связана с необычным напряжением.

50. Ожидание всегда нервирует меня.

Обработка результатов. Каждый ответ, совпадающий с ключом, оценивается в 1 балл, при неопределенном ответе ставятся 0,5 балла. Показатели ранжируются следующим образом: от 0 до 6 баллов – низкая тревожность, от 6 до 20 баллов – средняя, выше 20 баллов – высокая.

Ключ. Вопросы 1-12 – ответ «нет»; 13–50 – ответ «да».

Тест школьной тревожности Филлипса[53]

Назначение методики. Изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой, у детей младшего и среднего школьного возраста.

Тест состоит из пятидесяти восьми вопросов, которые можно зачитать школьникам, а можно предложить в письменном виде. На каждый вопрос требуется однозначно ответить «да» или «нет».

Инструкция. Сейчас вам будет предложен опросник, который состоит из пятидесяти восьми вопросов, о том, как вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь. На бланке для ответов вверху запишите свое имя, фамилию, возраст и дату заполнения.

Текст опросника

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, что хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если ты сделаешь ошибку при ответе?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?

---

[53] Из кн.: Практикум по возрастной психологии / Под ред. Л. А. Головей, Е. Ф. Рыбалко. СПб., 2001. С. 323–326.

21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступать в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебой?
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?
41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их?
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
45. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
52. Пугает ли тебя проверка твоих заданий в школе?
53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?
54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, что не можешь ты?
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники

понимают его лучше, чем ты?

56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?

57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?

58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

Обработка и интерпретация результатов. При обработке результатов выделяются вопросы, ответы на которые не совпадают с ключом теста. Например, на пятьдесят восьмой вопрос ребенок ответил «да», в то время как в ключе этому вопросу соответствует «-», т. е. ответ «нет». Ответы, не совпадающие с ключом, – это проявление тревожности.

При обработке подсчитываете: а) общее число несовпадений по всему тесту; если оно больше 50 %, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75 % от общего числа вопросов теста – о высокой тревожности; б) число совпадений по каждому из восьми факторов тревожности, выделяемых в тексте; уровень тревожности определяется так же, как в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

Факторы	Номера вопросов
1. Общая тревожность в школе	2, 4, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 50, 51–58. $E = 22$
2. Переживание социального стресса	5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44. $E = 11$
3. Фрустрация потребности в достижении успеха	1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43. $E = 13$
4. Страх самовыражения	27, 31, 34, 37, 40, 45. $E = 6$
5. Страх ситуации проверки знаний	2, 7, 12, 16, 21, 26. $E = 6$
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	3, 8, 13, 17, 22. $E = 5$
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	9, 14, 18, 23, 28. $E = 5$
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями	2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47. $E = 8$

Ключ к вопросам

Ответы «да» – пункты 1-Ю, 12–19, 21, 23, 26–29, 31–34, 37, 40, 42, 45–51, 58.

Ответы «нет» – пункты 11, 20, 22, 24, 25, 30, 35, 36, 38, 39, 41, 43, 44.

За каждый ответ «да» и ответ «нет» по указанным пунктам начисляется по одному баллу. Подсчитываете общее количество набранных баллов: меньше 29 баллов – уровень тревожности в пределах нормы; 30–44 балла – повышенный уровень тревожности; больше 45 баллов – высокий уровень тревожности.

Методика «Шкала тревожности» (для учащихся 15–17 лет)

Для выявления тревожности можно использовать методику «Шкала тревожности», разработанную по принципу «Шкалы социально-ситуативной тревоги» О. Кондаша (1973). Особенность шкал такого типа состоит в том, что в них человек оценивает не наличие или

отсутствие у себя каких-либо переживаний, симптомов тревожности, а ситуацию с точки зрения того, насколько она может вызвать тревогу. Преимущество шкал такого типа заключается, во-первых, в том, что они позволяют обнаружить области действительности, объекты, являющиеся для школьника основными источниками тревоги, и, во-вторых, в меньшей степени, чем другие типы опросников, оказываются зависимыми от особенностей развития у учащихся интроспекции.

Бланк методики содержит инструкцию и задания, что позволяет при необходимости проводить ее в группе. На первой странице бланка указываются фамилия, имя школьника, класс, возраст и дата проведения исследования.

Методика включает ситуации трех типов: 1) ситуации, связанные со школой, общением с учителями; 2) ситуации, актуализирующие представление о себе; 3) ситуации общения.

Соответственно виды тревожности, выявляемые с помощью данной шкалы, обозначены: школьная, самооценочная, межличностная.

Инструкция. На страницах, которые вы держите в руках, перечислены ситуации, с которыми вы часто встречаетесь в жизни. Некоторые из них могут быть для вас неприятными, вызвать волнение, беспокойство, тревогу, страх. Внимательно прочитайте каждое предложение и обведите кружком одну из цифр справа: 0, 1,2, 3, 4.

Если ситуация совершенно не кажется вам неприятной, обведите цифру 0.

Если она немного волнует, беспокоит вас, обведите цифру 1.

Если ситуация достаточно неприятна и вызывает такое беспокойство, что вы предпочли бы избежать ее, обведите цифру 2.

Если она для вас очень неприятна и вызывает сильное беспокойство, тревогу, страх, обведите цифру 3.

Если ситуация для вас крайне неприятна, если вы не можете перенести ее и она вызывает у вас очень сильное беспокойство, очень сильный страх, обведите цифру 4.

Ваша задача – представить себе как можно яснее каждую ситуацию и обвести кружком ту цифру, в какой степени эта ситуация может вызвать у вас опасение, беспокойство, тревогу или страх.

Текст опросника

1. Отвечать у доски	0	1	2	3	4
2. Пойти в дом к незнакомым людям	0	1	2	3	4
3. Участвовать в соревнованиях, конкурсах, в олимпиадах	0	1	2	3	4
4. Разговаривать с директором школы	0	1	2	3	4
5. Думать о своем будущем	0	1	2	3	4
6. Учитель смотрит по журналу, кого бы спросить	0	1	2	3	4
7. Тебя критикуют, в чем-то обвиняют	0	1	2	3	4
8. На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи)	0	1	2	3	4
9. Пишешь контрольную работу	0	1	2	3	4
10. После контрольной учитель называет отметки	0	1	2	3	4
11. На тебя не обращают внимания	0	1	2	3	4
12. У тебя что-то не получается	0	1	2	3	4
13. Ждешь родителей с родительского собрания	0	1	2	3	4
14. Тебе грозит неуспех, провал	0	1	2	3	4
15. Слышишь за своей спиной смех	0	1	2	3	4
16. Сдаешь экзамены в школе	0	1	2	3	4
17. На тебя сердятся (непонятно почему)	0	1	2	3	4
18. Выступать перед большой аудиторией	0	1	2	3	4
19. Предстоит важное, решающее дело	0	1	2	3	4
20. Не понимаешь объяснений учителя	0	1	2	3	4
21. С тобой не согласны, противоречат тебе	0	1	2	3	4
22. Сравниваешь себя с другими	0	1	2	3	4
23. Проверяют твои способности	0	1	2	3	4
24. На тебя смотрят, как на маленького	0	1	2	3	4
25. На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос	0	1	2	3	4
26. Замолчали, когда ты подошел	0	1	2	3	4
27. Оценивается твоя работа	0	1	2	3	4
28. Думаешь о своих делах	0	1	2	3	4
29. Тебе надо принять для себя решение	0	1	2	3	4
30. Не можешь справиться с домашним заданием	0	1	2	3	4

Ключ

Вид тревожности	**Номер пункта шкалы**
Школьная	1, 4, 6, 9, 10, 13, 16, 20, 25, 30
Самооценочная	3, 5, 12, 14, 19, 22, 23, 27, 28, 29
Межличностная	2, 7, 8, 11, 15, 17, 18, 21, 24, 26

Подсчитывается общая сумма баллов отдельно по каждому разделу шкалы и по шкале в целом. Полученные данные интерпретируются в качестве показателей уровней соответствующих видов тревожности, показатель по всей шкале – как общий уровень тревожности.

В таблице, расположенной ниже, представлены стандартные данные, позволяющие

сравнить показатели уровня тревожности в различных половозрастных группах. Стандартизация проводилась в городских школах, поэтому представленные характеристики неприменимы для сельских школьников.

Уровень тревожности/класс	**Пол**	**Уровень различных видов тревожности, баллов**			
		общая	**школьная**	**самооценочная**	**межличностная**
1. Нормальная тревожность					
Девятый	Ж	30–62	7–19	11–21	7–20
	М	17–54	4–17	4–18	5–17
Десятый	Ж	17–54	2–14	6–19	4–19
	М	10–48	1–13	1–17	3–17
Одиннадцатый	Ж	35–62	5–17	12–23	5–20
	М	23–47	5–14	8–17	5–14
2. Несколько повышенная тревожность					
Девятый	Ж	63–78	20–25	22–26	21–27
	М	55–73	18–23	19–25	18–24
Десятый	Ж	55–73	15–20	20–26	20–26
	М	49–67	14–19	18–26	18–25
Одиннадцатый	Ж	63–76	18–23	24–29	21–28
	М	48–60	15–19	18–22	15–19
3. Высокая тревожность					
Девятый	Ж	79–94	26–31	27–31	28–33
	М	74–91	24–30	26–32	25–30
Десятый	Ж	73–90	21–26	27–32	27–33
	М	68–86	20–25	27–34	26–32
Одиннадцатый	Ж	77–90	24–30	30–34	29–36
	М	61–72	20–24	23–27	20–23

Уровень тревожности/класс	Пол	Уровень различных видов тревожности, баллов			
		общая	школьная	самооценочная	межличностная
Девятый	Ж	Более 94	Более 31	Более 31	Более 33
	М	Более 91	Более 30	Более 32	Более 30
Десятый	Ж	Более 90	Более 26	Более 32	Более 33
	М	Более 86	Более 25	Более 34	Более 32
Одиннадцатый	Ж	Более 90	Более 30	Более 34	Более 36
	М	Более 72	Более 24	Более 27	Более 23
5. Чрезмерное спокойствие					
Девятый	Ж	Менее 30	Менее 7	Менее 11	Менее 7
	М	Менее 17	Менее 4	Менее 4	Менее 5
Десятый	Ж	Менее 17	Менее 2	Менее 6	Менее 4
	М	Менее 10	–	–	Менее 3
Одиннадцатый	Ж	Менее 39	Менее 5	Менее 12	Менее 5
	М	Менее 23	Менее 5	Менее 8	Менее 5

Уровень тревожности для каждой половозрастной группы определяется исходя из среднего арифметического значения каждой группы; в качестве показателя интервала взято среднее квадратическое отклонение от результатов группы.

Особого внимания требуют прежде всего учащиеся с высокой и очень высокой общей тревожностью. Как известно, подобная тревожность может либо порождаться реальным неблагополучием школьника в наиболее значимых областях деятельности и общения, либо существовать как бы вопреки объективно благополучному положению, являясь следствием определенных личностных конфликтов, нарушений в развитии самооценки и т. п.

Последние случаи представляются очень существенными, поскольку они нередко проходят мимо внимания учителей, родителей. Подобную тревожность часто испытывают ученики, которые хорошо и даже отлично учатся, ответственно относятся к учебе, общественной жизни, школьной дисциплине, однако это видимое благополучие достается им неоправданно большой ценой и чревато срывами, особенно при резком усложнении деятельности. У таких школьников отмечаются выраженные вегетативные реакции, неврозоподобные и психосоматические нарушения.

Тревожность в этих случаях часто порождается конфликтностью самооценки, наличием в ней противоречия между высокими притязаниями и достаточно сильной неуверенностью в себе. Подобный конфликт, заставляя этих школьников постоянно добиваться успеха, одновременно мешает им правильно оценивать его, порождая чувство постоянной неудовлетворенности, неустойчивости, напряженности. Это ведет к гипертрофии

потребности в достижении, к тому, что она приобретает ненасыщаемый характер, следствием чего являются отмечаемые учителями и родителями перегрузка, перенапряжение, выражающиеся в нарушениях внимания, снижении работоспособности, повышенной утомляемости.

Естественно, что в зависимости от реального положения школьника среди сверстников, его успешности в обучении и т. п. выявленная высокая (или очень высокая) тревожность будет требовать различных способов коррекции. Если в случае реальной неуспешности работа во многом должна быть направлена на формирование необходимых навыков работы, общения, которые позволят преодолеть эту неуспешность, то во втором случае – на коррекцию самооценки, преодоление внутренних конфликтов.

Однако параллельно с этой работой, направленной на ликвидацию причин, вызвавших тревожность, необходимо развивать у школьника способность справляться с повышенной тревогой. Известно, что тревожность, закрепившись, становится достаточно устойчивым образованием. Школьники с повышенной тревожностью оказываются в ситуации «заколдованного психологического круга», когда тревожность ухудшает возможности учащегося, результативность его деятельности, а это, в свою очередь, еще более усиливает эмоциональное неблагополучие. Поэтому работы, направленной только на ликвидацию причин, недостаточно. Приемы редукции тревожности в значительной мере общие, вне зависимости от реальных ее причин.

Следует также обратить внимание на учащихся, характеризующихся, условно говоря, «чрезмерным спокойствием», особенно на те случаи, когда оценки по всей шкале не превышают пяти баллов. Подобная нечувствительность к неблагополучию носит, как правило, компенсаторный, защитный характер и препятствует полноценному формированию личности. Школьник как бы не допускает неприятный опыт в сознание. Эмоциональное неблагополучие в этом случае сохраняется ценой неадекватного отношения к действительности, отрицательно сказываясь и на продуктивности деятельности.

Ограничения, связанные с применением шкалы, как и других методов опроса, обусловлены зависимостью ответов школьника от наличия у него желания отвечать, доверия к экспериментатору, искренности. Это означает, что шкала в первую очередь выявляет тех школьников, которые не только испытывают тревожность, но и считают необходимым сообщить об этом. Часто высокие баллы по шкале являются своеобразным криком о помощи, и напротив, за «чрезмерным спокойствием» может скрываться повышенная тревога, о которой учащийся по разным причинам не хочет сообщать окружающим.

Шкала не полностью обеспечивает выявление тревожности учащихся прежде всего вследствие большого числа всевозможных «защитных» тенденций, начиная с элементарных (нежелания раскрываться перед посторонним человеком) до самых сложных защитных механизмов. Кроме того, шкала не выявляет тревожности, связанной жестко с определенными объектами.

Тест тревожности (Р. Теммл, М. Дорки, В. Амен)[54]

Назначение. Определение уровня тревожности ребенка.

Стимульный материал. Четырнадцать рисунков размером 8,5 на 11 см (рис. 1–7). Каждый рисунок выполнен в двух вариантах для девочек (на рисунке изображена девочка) и для мальчиков (на рисунке изображен мальчик). На каждом рисунке представлена некоторая типичная ситуация для жизни младшего школьника.

Лицо ребенка не прорисовано, дан лишь контур головы. Рисунок снабжен двумя дополнительными изображениями детской головы. На одном изображении представлено

---

[54] Из кн.: Практикум по возрастной психологии / Под ред. Л. А. Головей, Е. Ф. Рыбалко. СПб., 2001. С. 271–280.

улыбающееся лицо ребенка, а на другом – печальное.

Инструкция

1. Игра с младшими детьми. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) играет с малышами».
2. Ребенок, мать с младенцем. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) гуляет со своей мамой и малышом».
3. Объект агрессии. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»
4. Одевание. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) одевается».
5. Игра со старшими детьми. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) играет со старшими детьми».
6. Укладывание спать. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) идет спать».
7. Умывание. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) в ванной».

8. Выговор. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»
9. Игнорирование. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»
10. Агрессивное нападение. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»
11. Собирание игрушек. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) убирает игрушки».
12. Изоляция. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»
13. Ребенок с родителями. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) со своими мамой и папой».
14. Еда в одиночестве. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) ест».

Обработка и интерпретация данных. Тест проводится индивидуально с каждым ребенком, результаты заносятся в протокол.

Образец протокола

<table>
<tr><td colspan="4">Имя ребенка</td></tr>
<tr><td colspan="4">Возраст ребенка</td></tr>
<tr><td colspan="4">Дата проведения обследования</td></tr>
<tr><th rowspan="2">Номер и содержание рисунка</th><th rowspan="2">Примерное высказывание ребенка</th><th colspan="2">Выбор лица</th></tr>
<tr><th>веселое</th><th>грустное</th></tr>
<tr><td>1. Игра с младшими детьми</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>2. Ребенок, мать с младенцем</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>3. Объект агрессии</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>4. Одевание</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>5. Игра со старшими детьми</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>6. Укладывание спать в одиночестве</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>7. Умывание</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>8. Выговор</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>9. Игнорирование</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>10. Агрессивное нападение</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>11. Собирание</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>12. Изоляция</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>13. Ребенок с родителями</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>14. Еда в одиночестве</td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>

На основании полученных данных проводится количественный и качественный анализ.

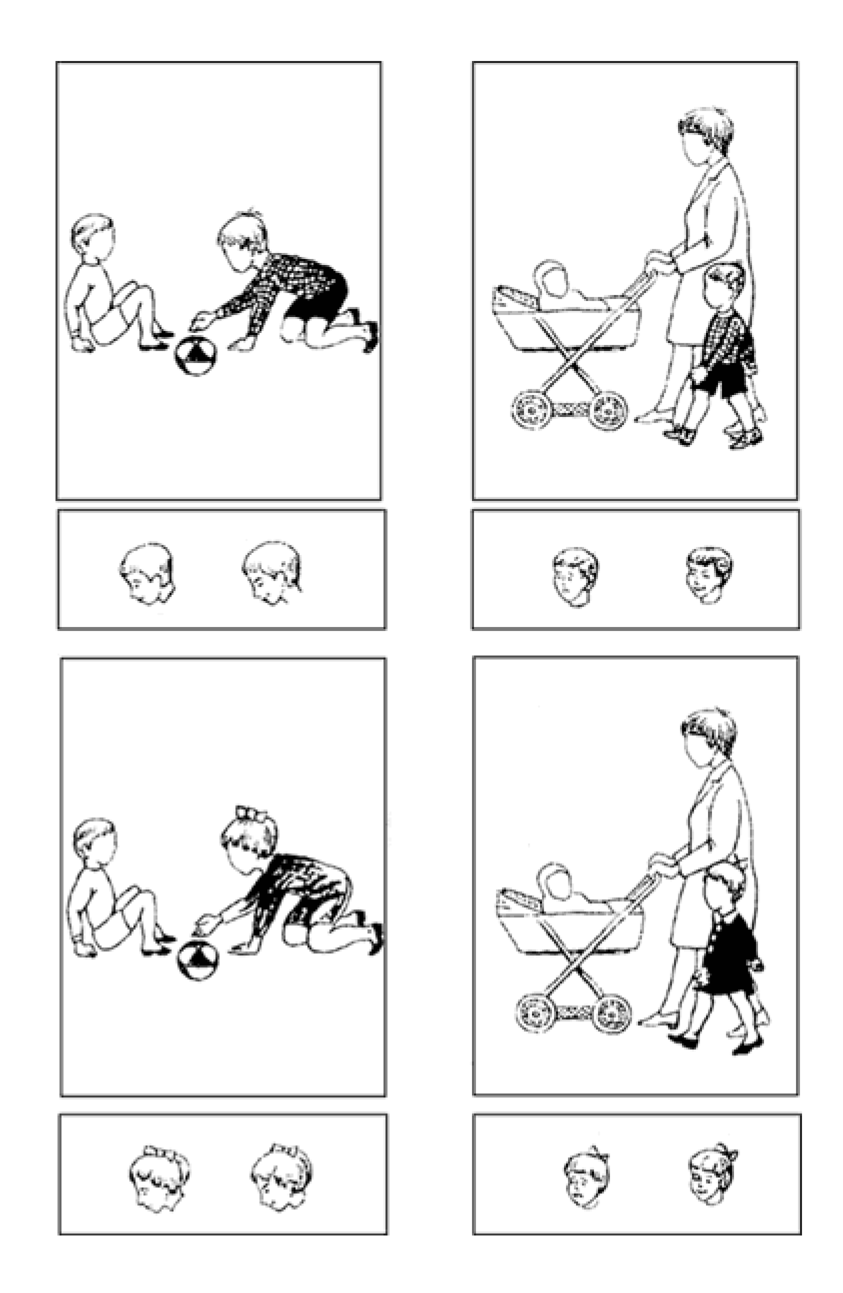


Рис. 1

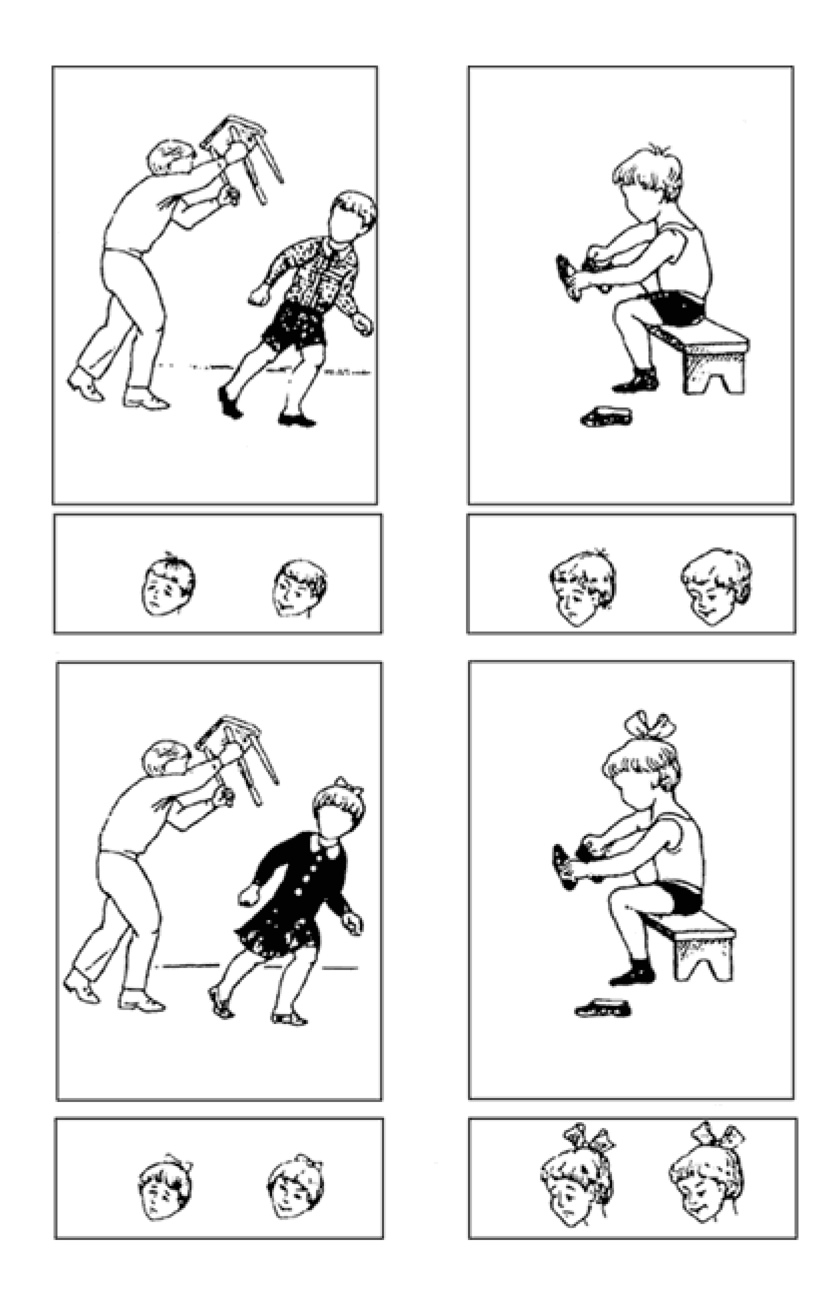


Рис. 2

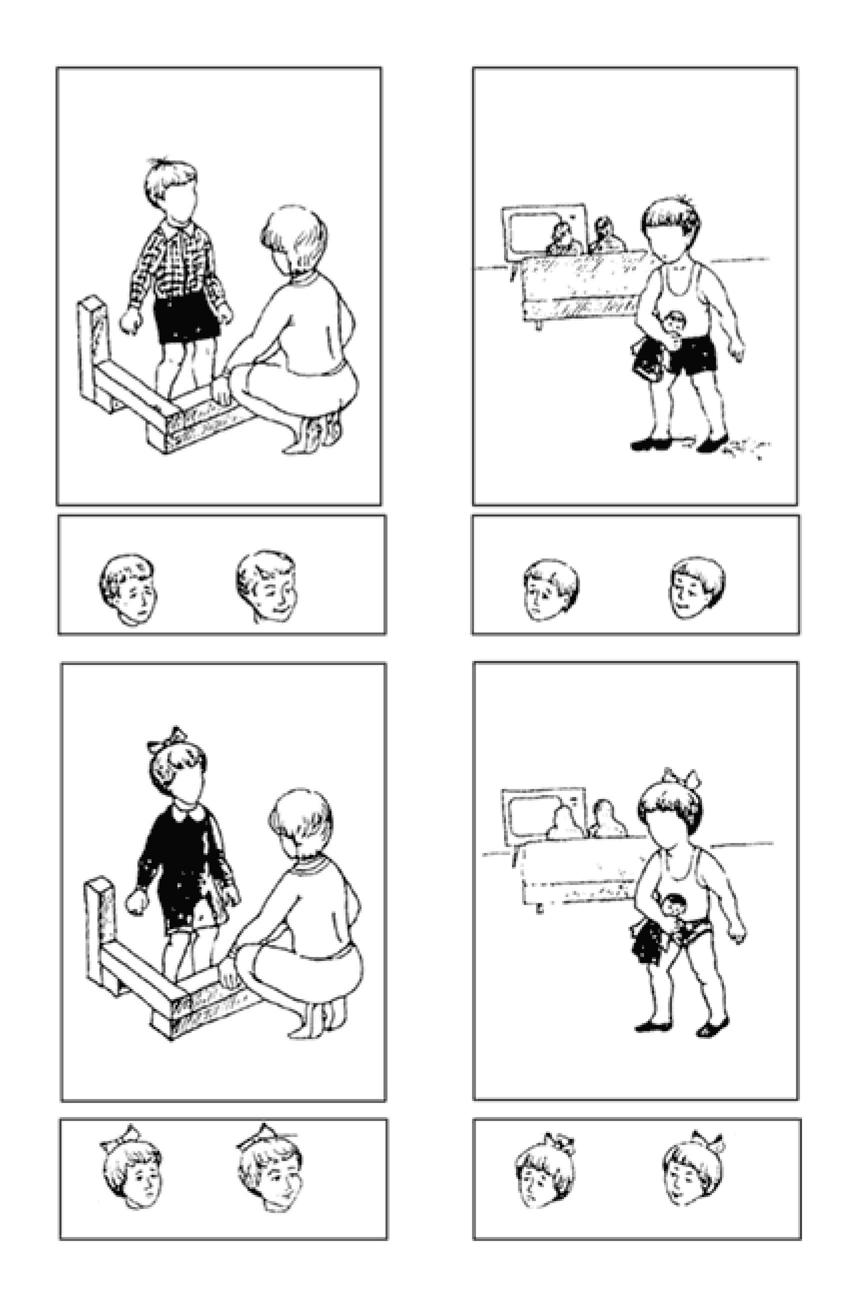


Рис. 3

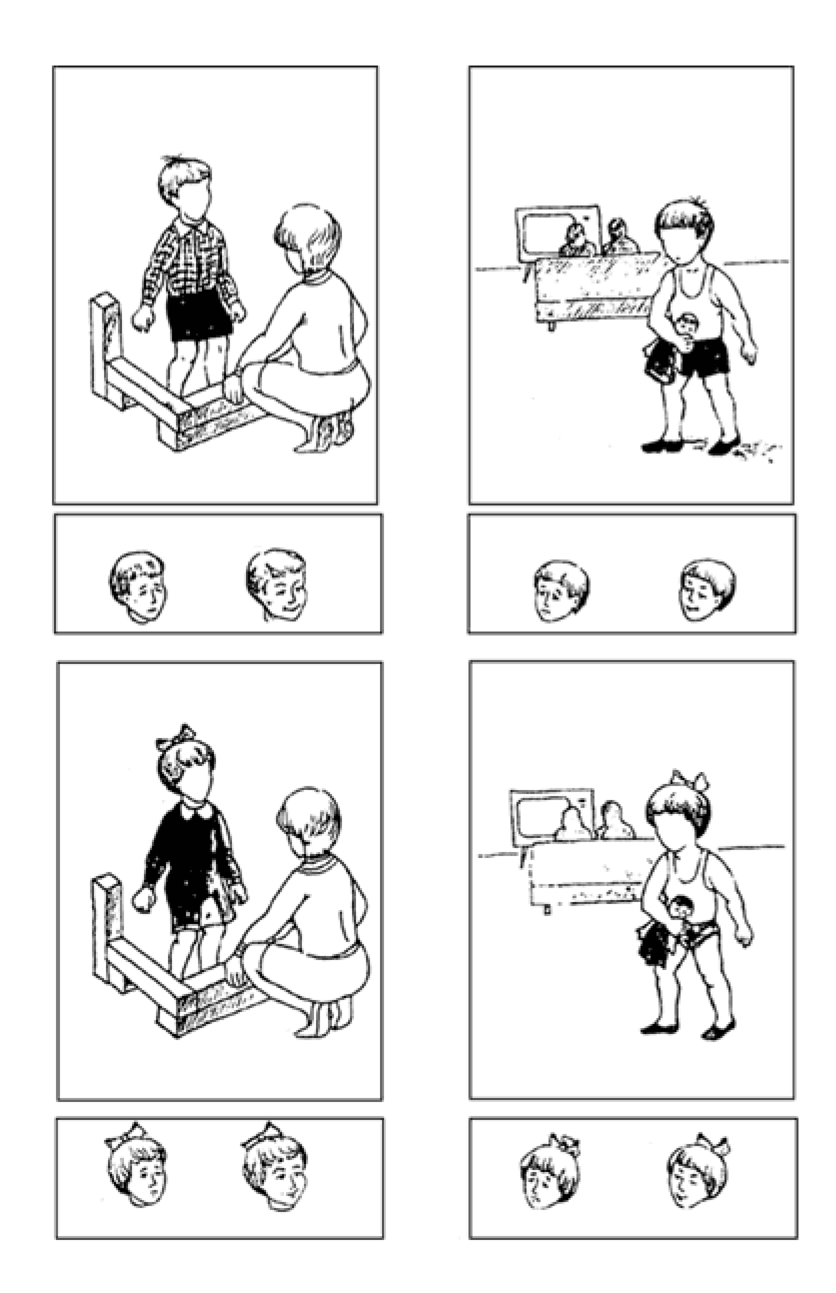


Рис. 4

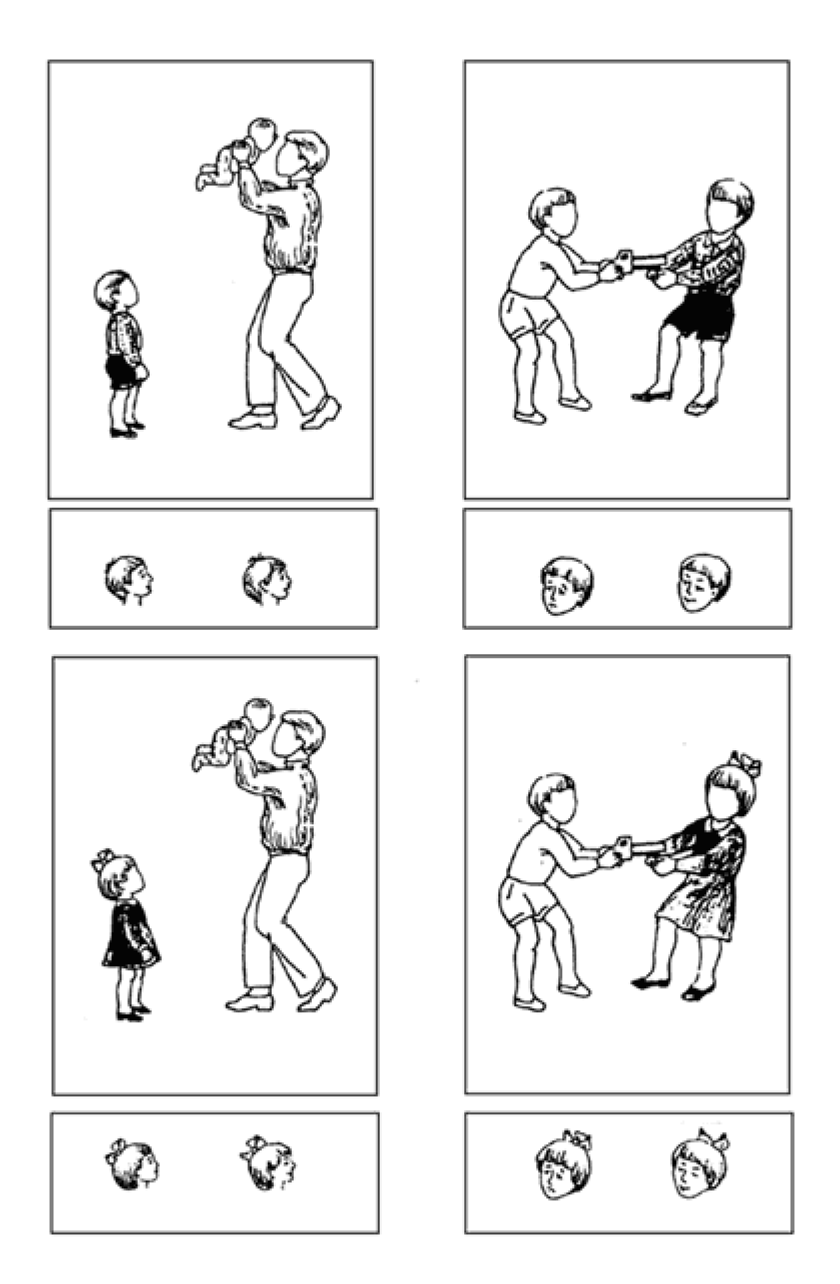


Рис. 5

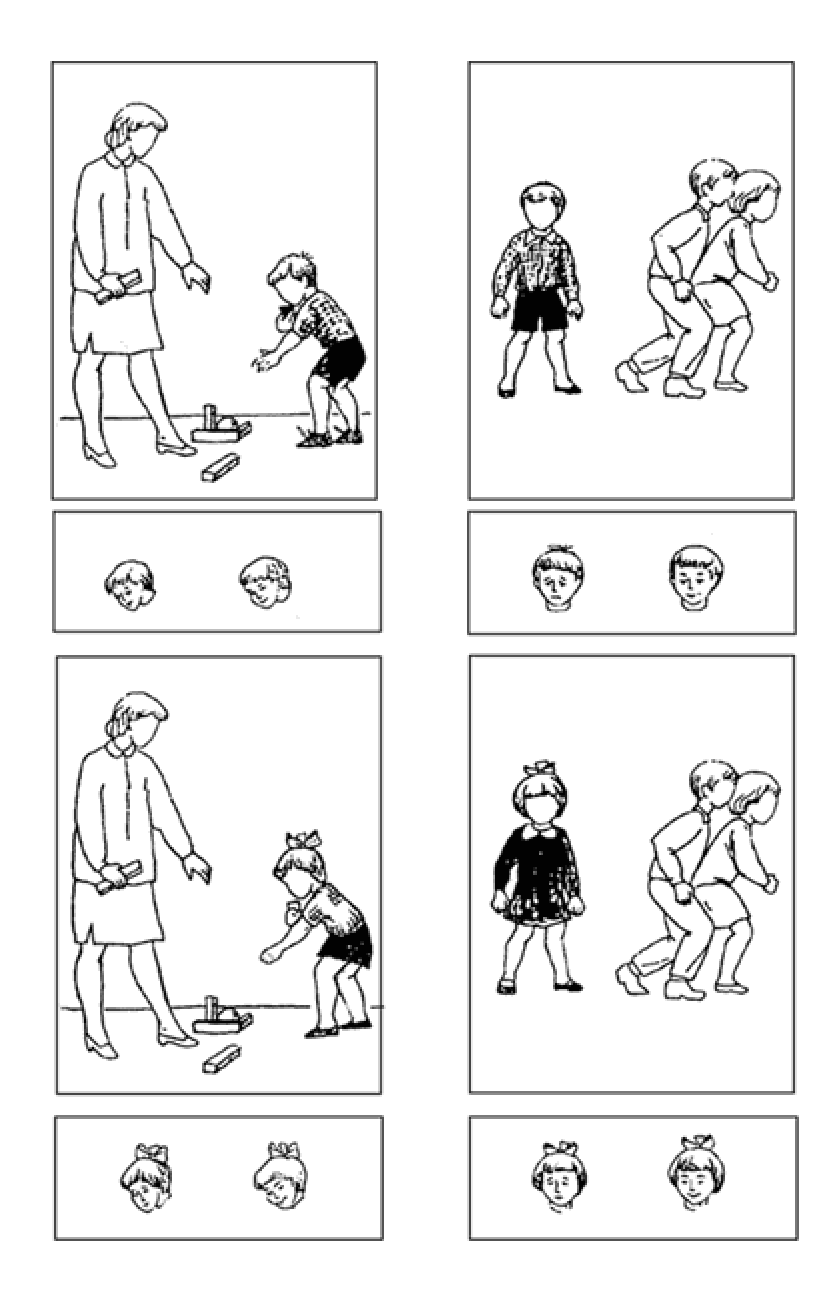


Рис. 6

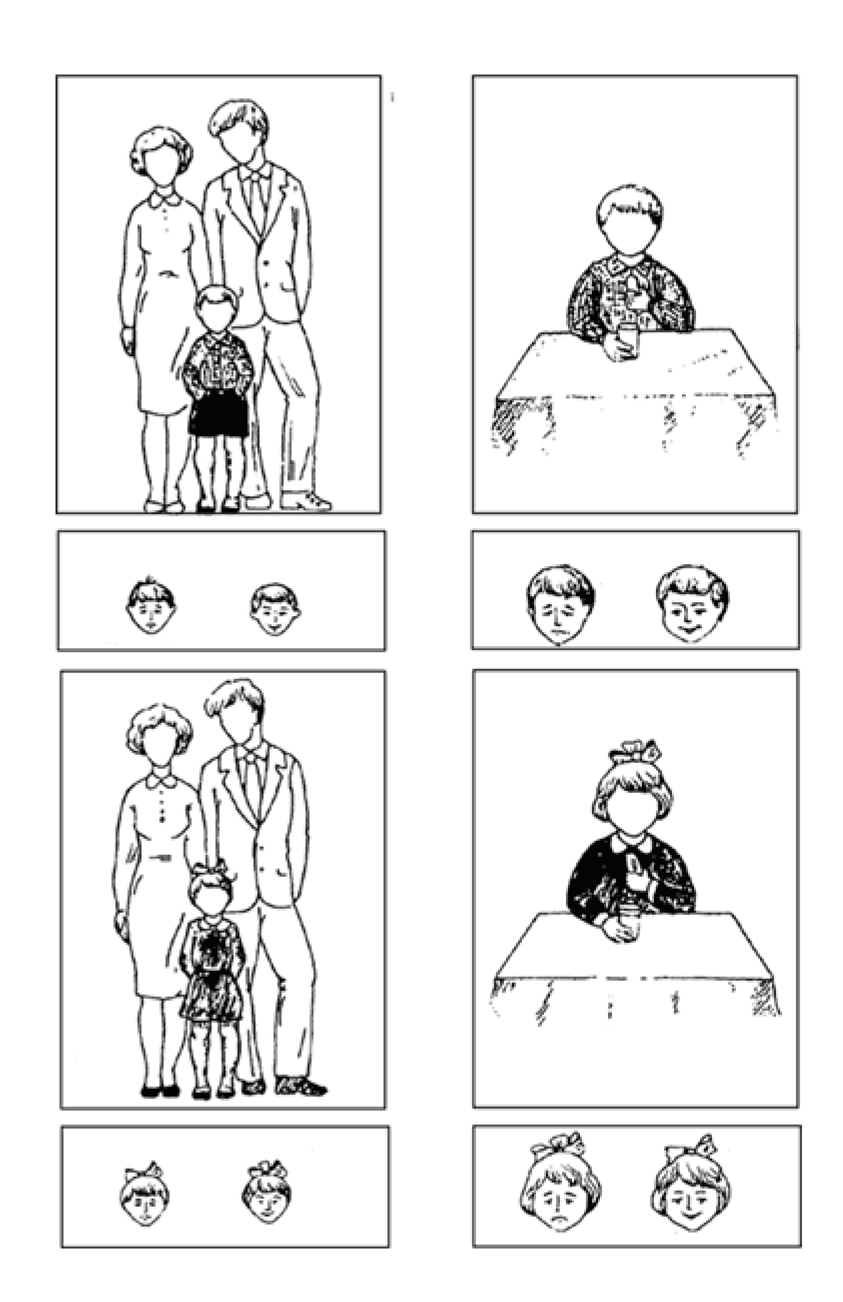


Рис. 7

Количественный анализ. На основании данных протокола вычисляется индекс тревожности ребенка (ИТ), который равен процентному отношению числа эмоционально негативных выборов (печальное лицо) к общему числу рисунков (14).

В зависимости от уровня индекса тревожности дети подразделяются на три группы: 1) высокий уровень тревожности (ИТ выше 50 %); 2) средний уровень тревожности (ИТ от 20 до 50 %); 3) низкий уровень тревожности (ИТ от 0 до 20 %)

Качественный анализ. Каждый ответ ребенка анализируется отдельно. Делаются выводы относительно возможного характера эмоционального опыта ребенка в данной или подобной ситуации. Особенно высоким проективным значением обладают ситуации «Одевание», «Укладывание спать», «Еда в одиночестве». Присутствие в данных ситуациях отрицательных эмоциональных выборов указывает на высокую степень вероятности присутствия у ребенка высокого уровня тревожности.

Дети, делающие отрицательные выборы в ситуациях «Ребенок, мать и младенец», «Умывание», «Игнорирование», «Собирание игрушек», с большой вероятностью будут обладать высоким или средним индексом тревожности.

Наибольший уровень тревожности проявляется в ситуациях моделирования отношений ребенок-ребенок: «Игра с младшими детьми», «Объект агрессии», «Игра со старшими детьми», «Агрессивное нападение», «Изоляция».

Ниже уровень тревожности в ситуациях, моделирующих отношения ребенок-взрослый: «Ребенок, мать и младенец», «Выговор», «Игнорирование», «Ребенок с родителями», и в ситуациях, моделирующих повседневные действия: «Одевание», «Укладывание спать в одиночестве», «Умывание», «Собирание игрушек», «Еда в одиночестве».

Шкала личностной тревожности (А. М. Прихожан)[55]

Назначение теста. Определение уровня личностной тревожности.

Описание теста

Настоящая шкала тревожности была разработана *А. М. Прихожан* в 1980–1983 годах по принципу «Шкалы социально-ситуационного страха, тревоги» *О. Кондаша.* Особенность шкал такого типа в том, что в них тревожность определяется по оценке человеком тревогогенности тех или иных ситуаций обыденной жизни. Достоинствами шкал такого типа является то, что, во-первых, они позволяют выделить области действительности, вызывающие тревогу, и, во-вторых, в меньшей степени зависят от умения школьников распознавать свои переживания, чувства, т. е. от развитости интроспекции и наличия определенного словаря переживаний.

Методика относится к числу бланковых, что позволяет проводить ее коллективно. Бланк содержит необходимые сведения об испытуемом, инструкцию и содержание методики.

Методика разработана в двух формах. *Форма А* предназначена для школьников 10–12 лет, *форма Б –* для учащихся 13–16 лет. Инструкция к обеим формам одинакова.

Инструкция. Ниже перечислены ситуации, обстоятельства, с которыми ты встречаешься в жизни. Некоторые из них могут быть для тебя неприятными, так как могут вызвать тревогу, беспокойство или страх.

Внимательно прочти каждое предложение, представь себя в этих обстоятельствах и обведи кружком одну из цифр справа – 0,1, 2, 3 или 4 – в зависимости от того, насколько эта ситуация для тебя неприятна, насколько она может вызвать у тебя беспокойство, опасения или страх.

Если ситуация совершенно не кажется тебе неприятной, в столбик «Ответ» поставь цифру 0.

Если она немного тревожит, беспокоит тебя, в столбик «Ответ» поставь цифру 1.

Если беспокойство и страх достаточно сильны и тебе хотелось бы не попадать в такую ситуацию, в столбик «Ответ» поставь цифру 2.

Если ситуация очень неприятна и с ней связаны сильные беспокойство, тревога, страх, в столбик «Ответ» поставь цифру 3.

При очень сильном беспокойстве, очень сильном страхе в столбик «Ответ» поставь цифру 4.

Твоя задача – представить себе каждую ситуацию (себя в этой ситуации), определить, насколько она может вызвать у тебя тревогу, беспокойство, страх, опасения, и обвести одну из цифр, определяющих, насколько она для тебя неприятна.

Тестовый материал

Форма А		
№	Ситуация	Ответ
1	Отвечать у доски	
2	Оказаться среди незнакомых ребят	

[55] Из кн.: Практикум по возрастной психологии / Под ред. Л. А. Головей, Е. Ф. Рыбалко. СПб., 2001. С. 316–323.

3	Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах	
4	Слышать заклятия	
5	Разговаривать с директором школы	
6	Сравнивать себя с другими	
7	Учитель смотрит по журналу, кого спросить	
8	Тебя критикуют, в чем-то упрекают	
9	На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи)	
10	Видеть плохие сны	
11	Писать контрольную работу, выполнять тест по какому-нибудь предмету	
12	После контрольной, теста учитель называет отметки	
13	У тебя что-то не получается	
14	Смотреть на человека, похожего на мага, колдуна	
15	На тебя не обращают внимания	
16	Ждешь родителей с родительского собрания	
17	Тебе грозит неуспех, провал	
18	Слышать смех за своей спиной	
19	Не понимать объяснений учителя	
20	Думаешь о том, чего ты сможешь добиться в будущем	
21	Слышать предсказания о космических катастрофах	
22	Выступать перед зрителями	
23	Слышать, что какой-то человек «напускает порчу» на других	
24	С тобой не хотят играть	
25	Проверяются твои способности	
26	На тебя смотрят как на маленького	
27	На экзамене тебе достался 13-й билет	
28	На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос	
29	Оценивается твоя работа	
30	Не можешь справиться с домашним заданием	
31	Засыпать в темной комнате	
32	Не соглашаешься с родителями	
33	Берешься за новое дело	
34	Разговаривать со школьным психологом	
35	Думать о том, что тебя могут «сглазить»	
36	Замолчали, когда ты подошел (подошла)	
37	Слушать страшные истории	
38	Спорить со своим другом (подругой)	
39	Думать о своей внешности	
40	Думать о призраках, других страшных, «потусторонних» существах	

Примечание. Пункты 5, 8, 9, 17, 31 заимствованы из шкалы *О. Кондаша.*

Форма Б		
№	**Ситуация**	**Ответ**
1	Отвечать у доски	
2	Требуется обратиться с вопросом, просьбой к незнакомому человеку	
3	Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах	
4	Слышать заклятия	
5	Разговаривать с директором школы	
6	Сравнивать себя с другими	
7	Учитель делает тебе замечание	
8	Тебя критикуют, в чем-то упрекают	
9	На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи)	
10	Видеть плохие или «вещие» сны	
11	Писать контрольную работу, выполнять тест по какому-нибудь предмету	
12	После контрольной, теста учитель называет отметки	
13	У тебя что-то не получается	
14	Мысль о том, что неосторожным поступком можно навлечь на себя гнев потусторонних сил	
15	На тебя не обращают внимания	
16	Ждешь родителей с родительского собрания	
17	Тебе грозит неуспех, провал	
18	Слышать смех за своей спиной	
19	Не понимать объяснений учителя	
20	Думаешь о своем будущем	
21	Слышать предсказания о космических катастрофах	
22	Выступать перед большой аудиторией	
23	Слышать, что какой-то человек «напускает порчу» на других	
24	Ссориться с родителями	
25	Участвовать в психологическом эксперименте	
26	На тебя смотрят как на маленького	
27	На экзамене тебе достался 13-й билет	
28	На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос	
29	Думаешь о своей привлекательности для девочек (мальчиков)	
30	Не можешь справиться с домашним заданием	
31	Оказаться в темноте, видеть неясные силуэты, слышать непонятные шорохи	
32	Не соглашаешься с родителями	
33	Берешься за новое дело	
34	Разговаривать со школьным психологом	

35	Думать о том, что тебя могут «сглазить»	
36	Замолчали, когда ты подошел (подошла)	
37	Общаться с человеком, похожим на мага, экстрасенса	
38	Слушать, как кто-то говорит о своих любовных похождениях	
39	Смотреться в зеркало	
40	Кажется, что нечто непонятное, сверхъестественное может помешать тебе добиться желаемого	

Примечание. Пункты 5, 8, 9, 17, 31 заимствованы из шкалы *О. Кондаша.*

Обработка и интерпретация результатов

Распределение пунктов шкалы по указанным выше субшкалам представлено в таблице. Ключ является общим для обеих форм.

Субшкала	Пункты шкалы
Школьная тревожность	1, 5, 7, 11, 12, 16, 19, 28, 30, 34
Самооценочная тревожность	3, 6, 8, 13, 17, 20, 25, 29, 33, 39
Межличностная тревожность	2, 9, 15, 18, 22, 24, 26, 32, 36, 38
Магическая тревожность	4, 10, 14, 21, 23, 27, 31, 35, 37, 40

При обработке ответ на каждый из пунктов шкалы оценивается количеством баллов, соответствующим округленной при ответе на него цифре. Подсчитывается общая сумма баллов по шкале в целом и отдельно по каждой субшкале.

Проективная методика для диагностики школьной тревожности[56]

Методика разработана А. М. Прихожан на основании методики Amen E. W., Renison N. (1954). Методика предназначена для учащихся 6–9 лет.

Проведение методики. Методика проводится с каждым испытуемым индивидуально. Перед началом работы дается общая инструкция. Кроме того, перед показом некоторых рисунков даются дополнительные инструкции.

Инструкция. Сейчас ты будешь придумывать рассказы к картинкам. Картинки эти не совсем обычные: все – и взрослые, и дети – нарисованы без лиц (предъявляется картинка № 1). Это сделано специально, для того чтобы интереснее было придумывать. Я буду показывать тебе картинки, их всего двенадцать, а ты должен придумать, какое у мальчика (девочки) на каждой картинке настроение и почему у него (нее) такое настроение. Ты знаешь, что настроение отражается у нас на лице. Когда у нас хорошее настроение, лицо у нас веселое, радостное, а когда плохое настроение – лицо грустное, печальное. Я покажу тебе картинку, а ты мне расскажешь, какое у мальчика (девочки) лицо – веселое, грустное или какое-нибудь еще, и объяснишь, почему у него или нее такое лицо (рис. 1-12).

Выполнение задания по картинке № 1 рассматривается как тренировочное. Можно повторять инструкцию, добиваясь того, чтобы ребенок ее усвоил. Затем последовательно предъявляются картинки 2-12. Перед предъявлением каждой повторяются вопросы: «Какое у девочки (мальчика) лицо? Почему у него такое лицо?»

---

[56] Из кн.: Практикум по возрастной психологии / Под ред. Л. А. Головей, Е. Ф. Рыбалко. СПб., 2001. С. 298–299.

Перед предъявлением картинок 2, 3, 5, 6, 10 ребенку предварительно предлагается выбрать одного из персонажей-детей и рассказывать о нем. Все ответы детей фиксируются.

Обработка данных. Оцениваются ответы на 10 картинок (2-11). Картинка № 1 – тренировочная, № 12 выполняет «буферную» функцию и предназначена для того, чтобы ребенок закончил выполнение задания позитивным ответом. Вместе с тем следует обратить внимание на редкие случаи (по данным А. М. Прихожан, не более 5–7 %), когда ребенок на картинку № 12 дает отрицательный ответ. Такие случаи требуют дополнительного анализа и должны быть рассмотрены отдельно.

Общий уровень тревожности вычисляется по «неблагополучным» ответам детей, характеризующим настроение ребенка на картинке как грустное, печальное, сердитое, скучное. Тревожным можно считать ребенка, давшего семь и более подобных ответов из десяти.

Сопоставляя ответы испытуемого с его интерпретацией картинки, а также анализируя выбор героя на картинках с несколькими детьми (например, на картинке № 6 – выбирает ли ребенок ученика на первой парте, решившего задачу, или ученика на второй парте, не решившего ее), можно получить богатый материал для качественного анализа данных.

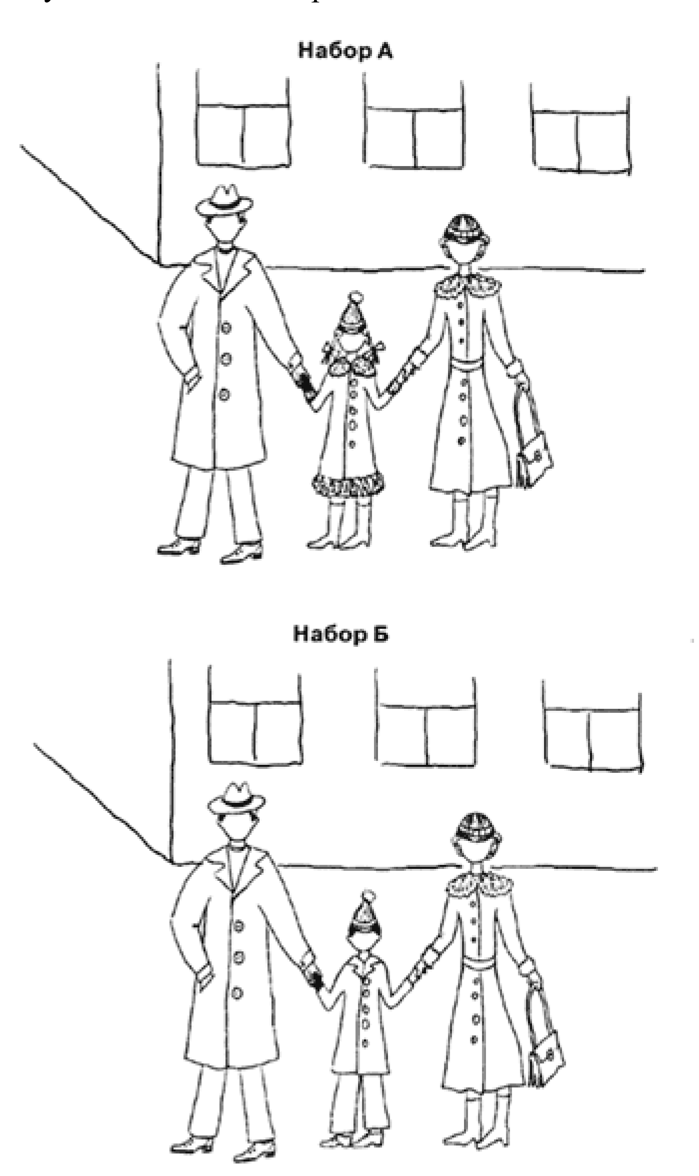


Рис. 1

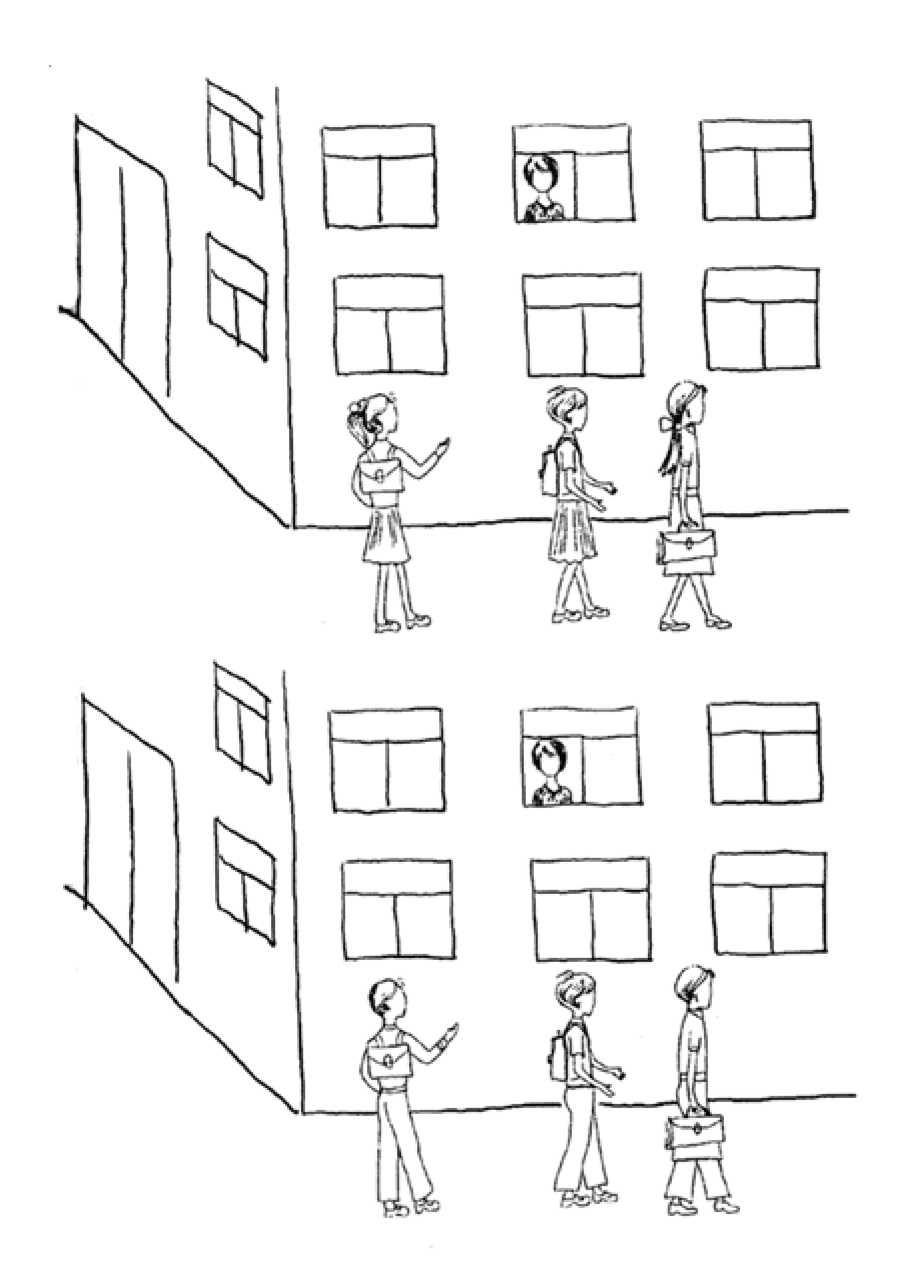


Рис. 2

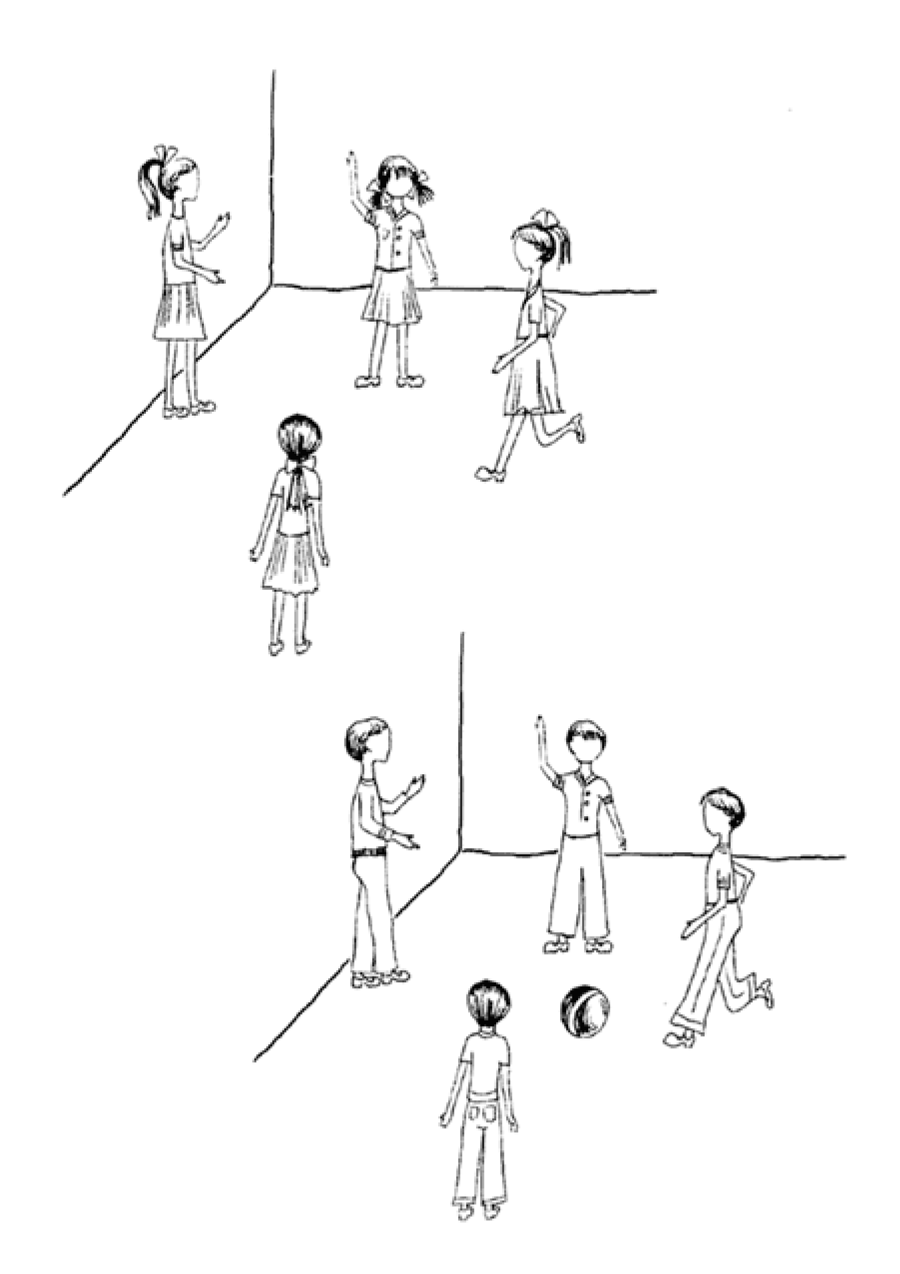


Рис. 3



Рис. 4

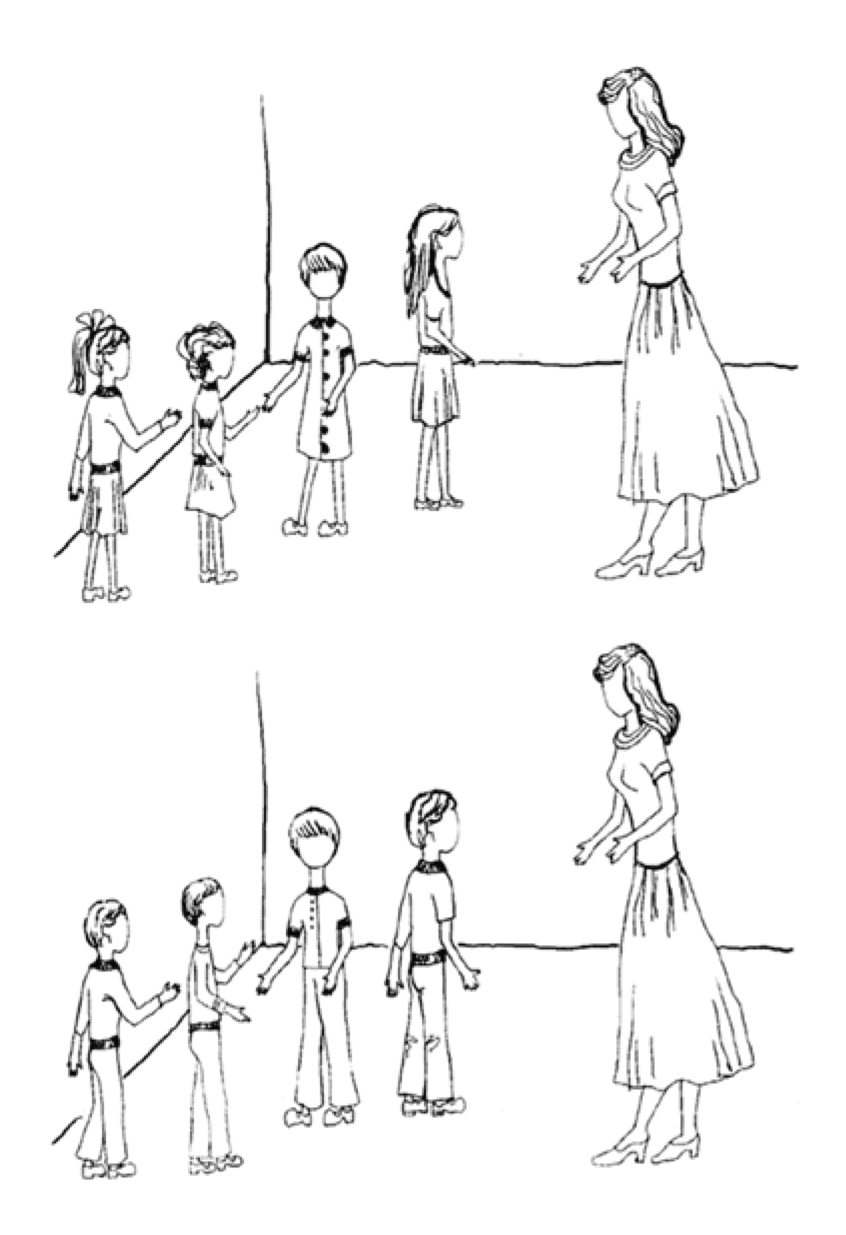


Рис. 5

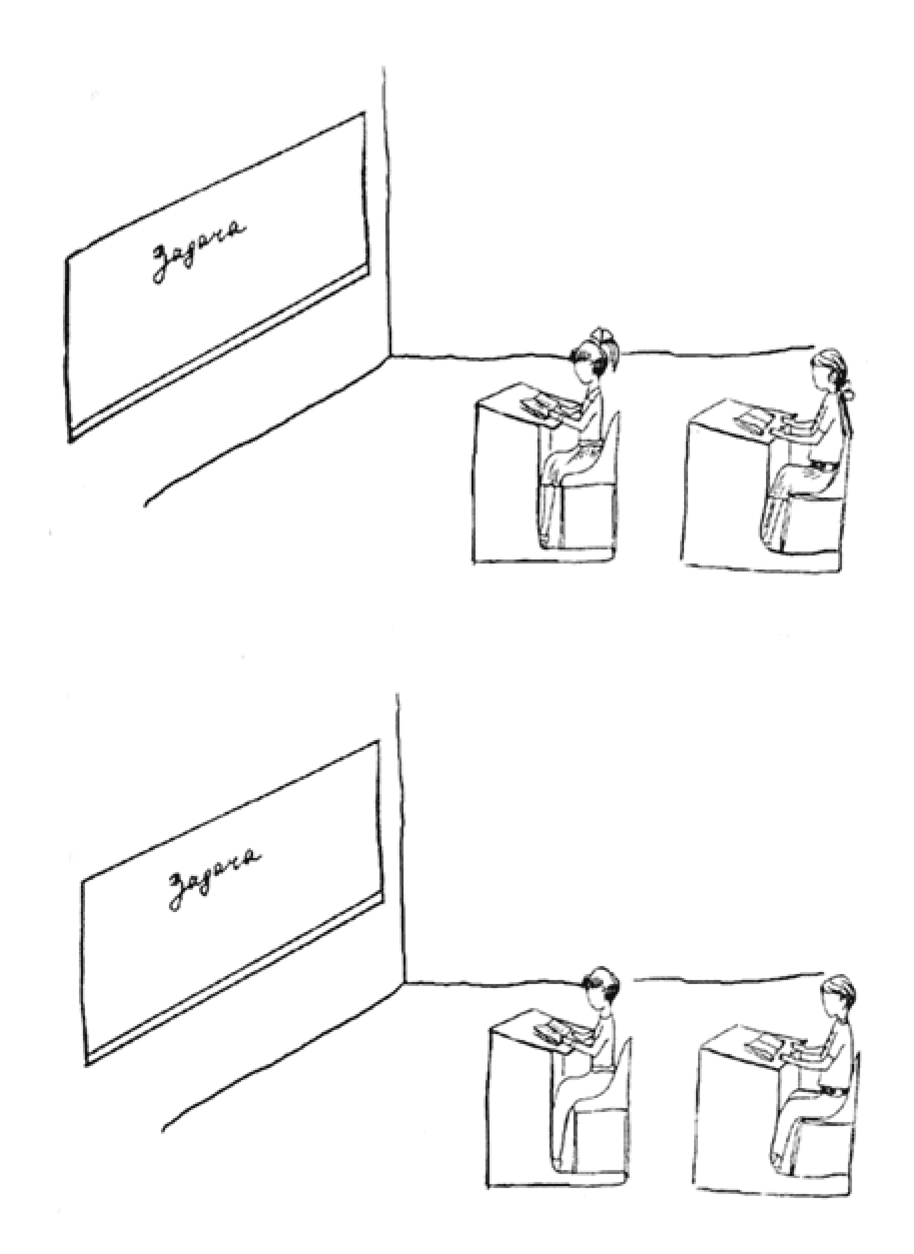


Рис. 6

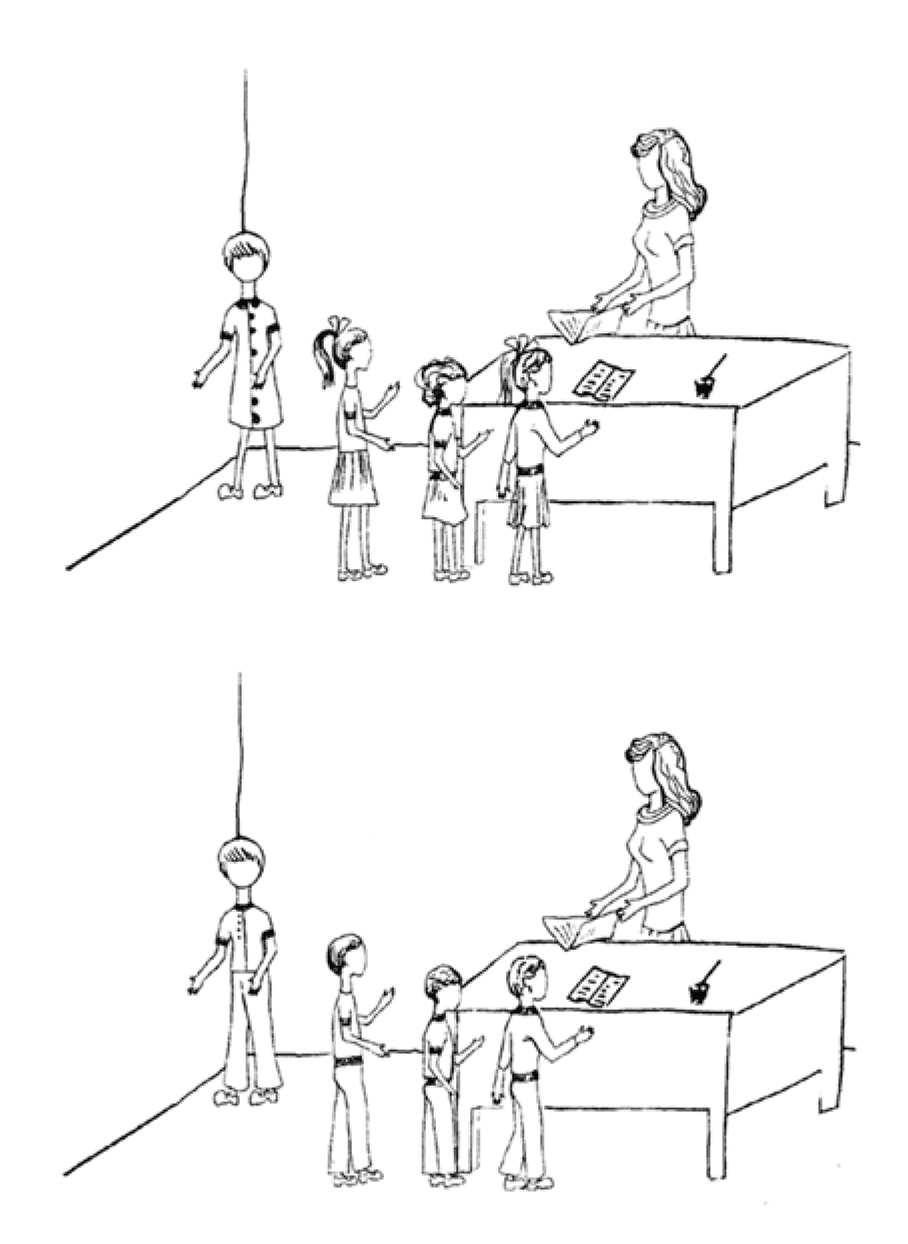


Рис. 7

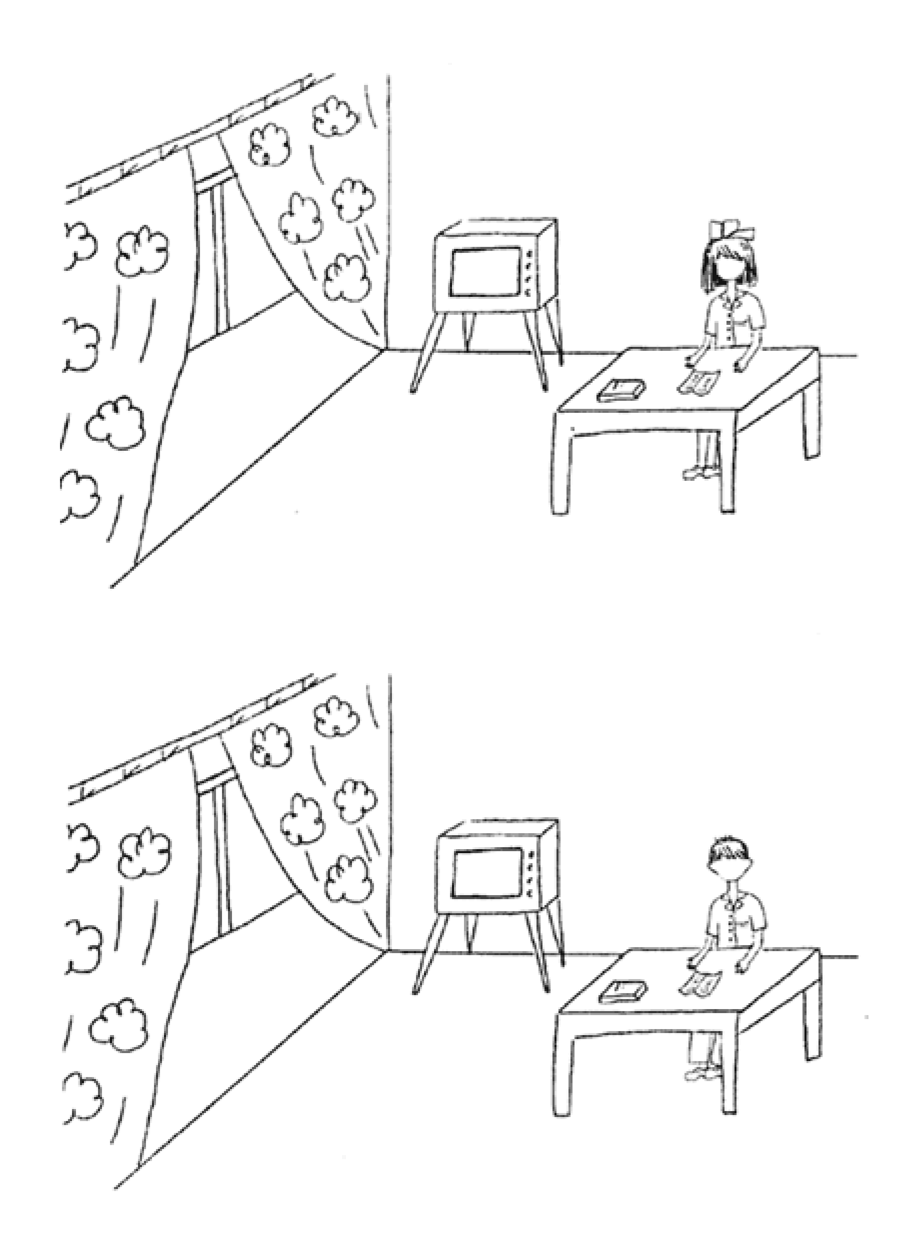


Рис. 8

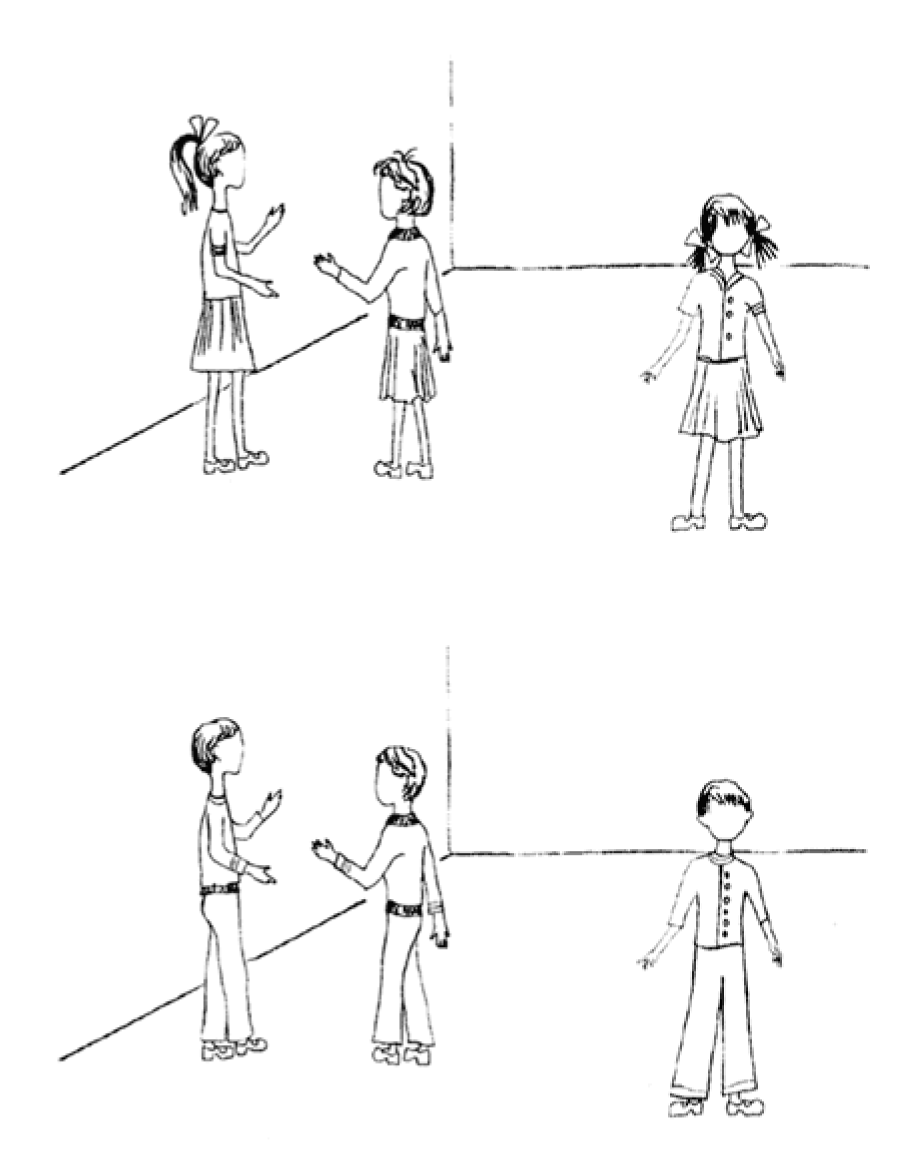


Рис. 9

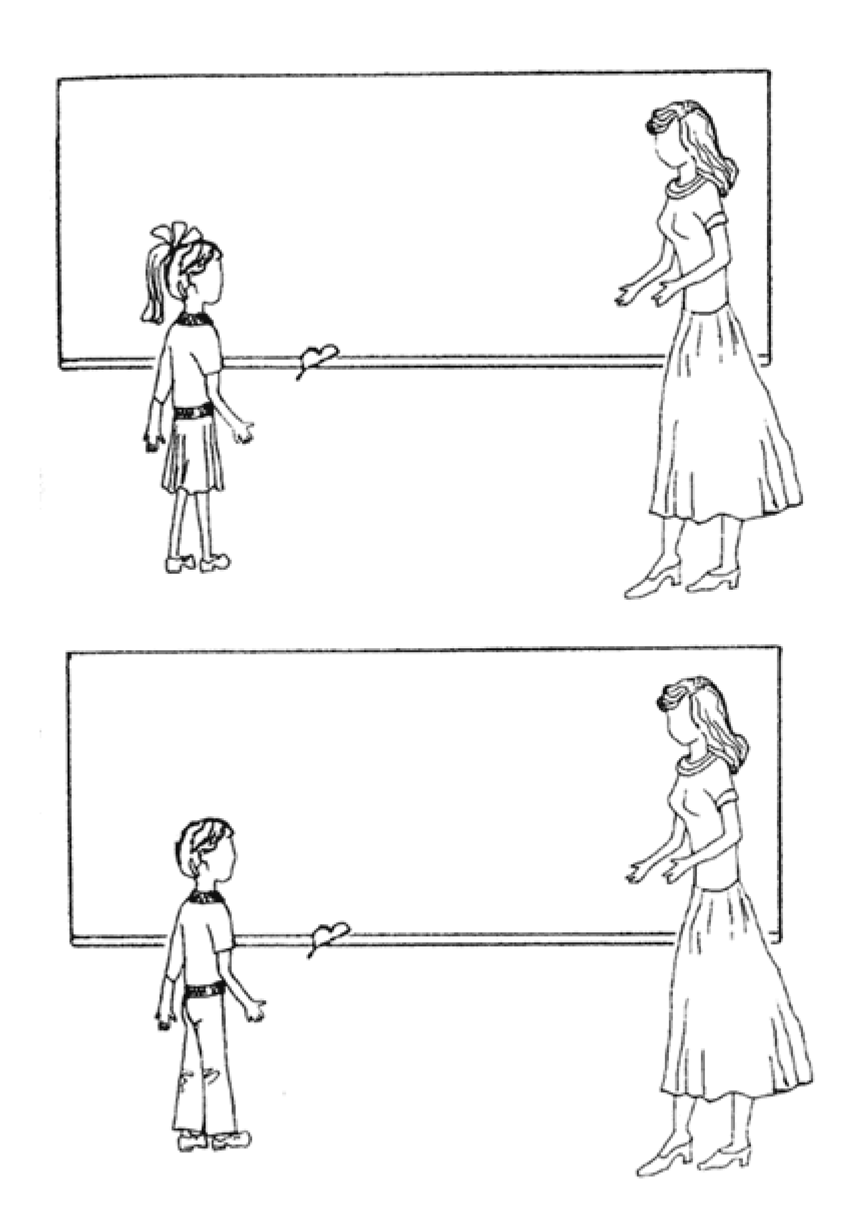


Рис. 10





Рис. 11

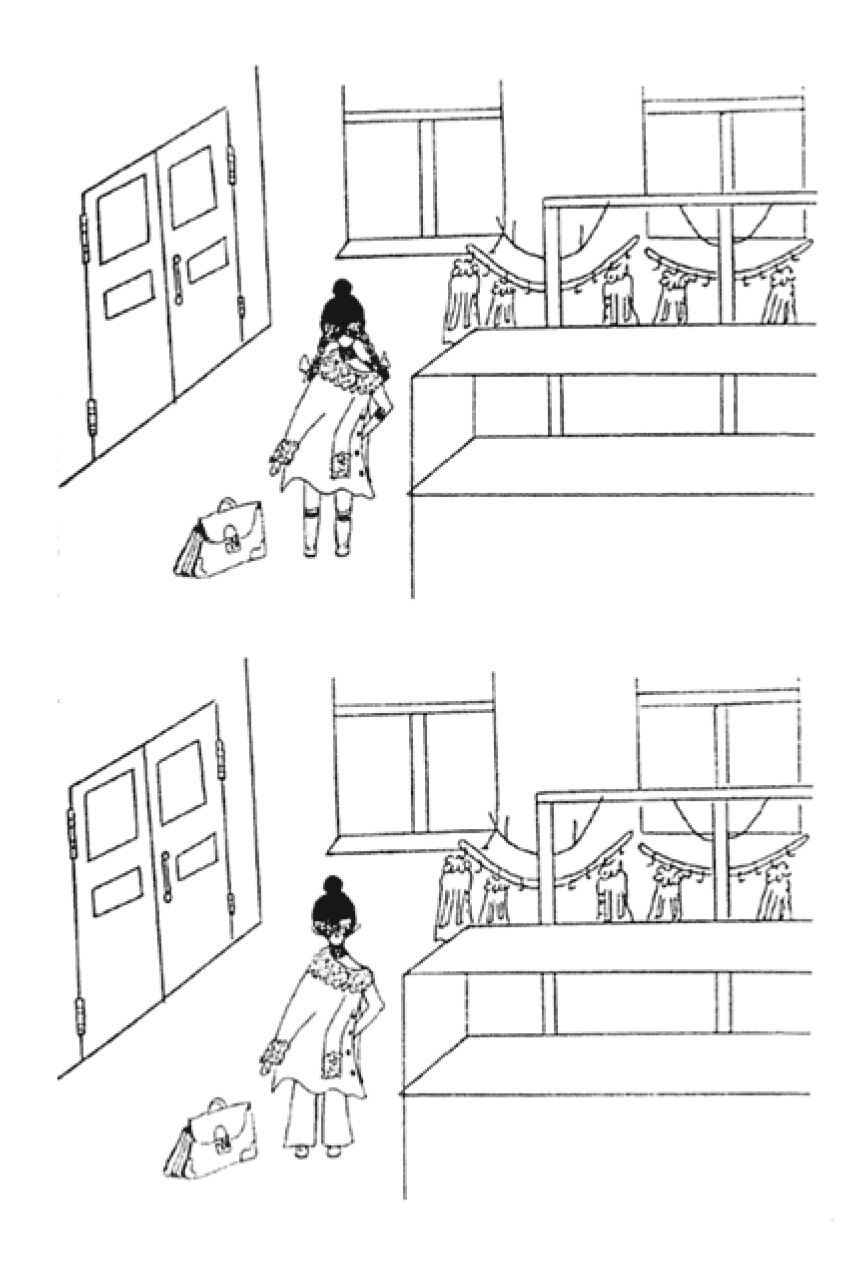


Рис. 12

Шкала явной тревожности CMAS[57]

Шкала явной тревожности для детей (The Children's Form of Manifest Anxiety Scale – CMAS) предназначена для выявления **тревожности** как относительно устойчивого образования у детей 8-12 лет.

Описание теста. Шкала была разработана американскими психологами (A *Castaneda, B. R. Me Candless, D. S. Palermo)* в 1956 году на основе шкалы явной тревожности (Manifest Anxiety Scale, *J.A. Taylor,* 1953), предназначенной для взрослых. Для детского варианта шкалы было отобрано 42 пункта, оцененных как наиболее показательные с точки зрения проявления хронических тревожных реакций у детей. Специфика детского варианта также в том, что о наличии симптома свидетельствуют только утвердительные варианты ответов. Кроме того, детский вариант дополнен 11 пунктами контрольной шкалы, выявляющей тенденцию испытуемого давать социально одобряемые ответы. Показатели этой тенденции выявляются с помощью как позитивных, так и негативных ответов. Таким образом, методика

[57] Из кн.: Практикум по возрастной психологии / Под ред. Л. А. Головей, Е. Ф. Рыбалко. СПб., 2001. С. 312–316.

содержит 53 вопроса.

В России адаптация детского варианта шкалы проведена и опубликована *Л. М. Прихожан.* По данным авторов и пользователей, детский вариант шкалы доказывает достаточно высокую клиническую валидность и продуктивность ее применения для широкого круга профессиональных задач. Шкала прошла стандартную психометрическую проверку, в которой участвовали около 1600 школьников 7-12 лет из различных регионов страны.

Инструкция. На следующих страницах напечатаны предложения. Около каждого из них два варианта ответа: *«Верно»* и *«Неверно».* В предложениях описаны события, случаи, переживания. Внимательно прочти каждое предложение и реши, можешь ли ты отнести его к себе, правильно ли оно описывает тебя, твое поведение, качества. Если да, поставь галочку в колонке «Верно», если нет – в колонке «Неверно». Не думай над ответом долго. Если не можешь решить, верно или неверно то, о чем говорится в предложении, выбирай то, что бывает, как тебе кажется, чаще. Нельзя давать на одно предложение сразу два ответа (т. е. подчеркивать оба варианта). Не пропускай предложения, отвечай на все подряд.

Методика может проводиться как индивидуально, так и в группах, с соблюдением стандартных правил группового обследования. Для детей 7–8 лет предпочтительней индивидуальное проведение. При этом если ребенок испытывает трудности в чтении, возможен устный способ предъявления: психолог зачитывает каждый пункт и фиксирует ответ школьника. При групповом проведении такой вариант предъявления теста, естественно, исключен. Примерное время выполнения теста – 15–25 минут.

Тестовый материал

№	Утверждения	Верно	Неверно
1	Тебе трудно думать о чем-нибудь одном		
2	Тебе неприятно, если кто-нибудь наблюдает за тобой, когда ты что-нибудь делаешь		
3	Тебе очень хочется во всем быть лучше всех		
4	Ты легко краснеешь		
5	Все, кого ты знаешь, тебе нравятся		
6	Нередко ты замечаешь, что у тебя сильно бьется сердце		
7	Ты очень сильно стесняешься		
8	Бывает, что тебе хочется оказаться как можно дальше отсюда		
9	Тебе кажется, что у других все получается лучше, чем у тебя		
10	В играх ты больше любишь выигрывать, чем проигрывать		
11	В глубине души ты многого боишься		
12	Ты часто чувствуешь, что другие недовольны тобой		
13	Ты боишься остаться дома в одиночестве		
14	Тебе трудно решиться на что-либо		
15	Ты нервничаешь, если тебе не удается сделать то, что тебе хочется		
16	Часто тебя что-то мучает, а что — не можешь понять		
17	Ты со всеми и всегда ведешь себя вежливо		
18	Тебя беспокоит, что тебе скажут родители		
19	Тебя легко разозлить		
20	Часто тебе трудно дышать		
21	Ты всегда хорошо себя ведешь		
22	У тебя потеют руки		
23	В туалет тебе надо ходить чаще, чем другим детям		
24	Другие ребята удачливее тебя		
25	Для тебя важно, что о тебе думают другие		
26	Часто тебе трудно глотать		
27	Часто волнуешься из-за того, что, как выясняется позже, не имело значения		

28	Тебя легко обидеть		
29	Тебя все время мучает, все ли ты делаешь правильно, так, как следует		
30	Ты никогда не хвастаешься		
31	Ты боишься того, что с тобой может что-то случиться		
32	Вечером тебе трудно уснуть		
33	Ты очень переживаешь из-за оценок		
34	Ты никогда не опаздываешь		
35	Часто ты чувствуешь неуверенность в себе		
36	Ты всегда говоришь только правду		
37	Ты чувствуешь, что тебя никто не понимает		
38	Ты боишься, что тебе скажут: «Ты все делаешь плохо»		
39	Ты боишься темноты		
40	Тебе трудно сосредоточиться на учебе		
41	Иногда ты злишься		
42	У тебя часто болит живот		
43	Тебе бывает страшно, когда ты перед сном остаешься один в темной комнате		
44	Ты часто делаешь то, что не стоило бы делать		
45	У тебя часто болит голова		
46	Ты беспокоишься, что с твоими родителями что-нибудь случится		
47	Ты иногда не выполняешь свои обещания		
48	Ты часто устаешь		
49	Ты часто грубишь родителям и другим взрослым		
50	Тебе нередко снятся страшные сны		
51	Тебе кажется, что другие ребята смеются над тобой		
52	Бывает, что ты врешь		
53	Ты боишься, что с тобой случится что-нибудь плохое		

Ключ к тесту. Ключ к субшкале *«Социальной желательности-»* (номера пунктов CMAS): ответ «Верно» – 5,17,21,30,34,36, ответ «Неверно» – 10,41,47,49,52. Критическое значение по данной субшкале – 9. Этот и более высокий результат свидетельствуют о том, что ответы испытуемого могут быть недостоверны, могут искажаться под влиянием фактора социальной желательности. Ключ к субшкале «Тревожность»: ответы «Верно» – 1–4, 6–9, 11–16, 18–20, 22–29, 31–33, 35, 37–40, 42–46, 48, 50, 51, 53. Полученная сумма баллов представляет собой первичную, или «сырую», оценку.

Обработка и интерпретация результатов теста

Предварительный этап

1. Просмотреть бланки и отобрать те, на которых все ответы одинаковы (только

«Верно» или только «Неверно»). Как уже отмечалось, в CM AS диагностика всех симптомов тревожности подразумевает только утвердительный ответ («Верно»), что создает при обработке трудности, связанные с возможным смешением показателей тревожности и склонности к стереотипии, которая встречается у младших школьников. Для проверки следует использовать контрольную шкалу «Социальной желательности», предполагающую оба варианта ответа. В случае выявления левосторонней (все ответы «Верно») или правосторонней (все ответы «Неверно») тенденции полученный результат следует рассматривать как сомнительный. Его следует тщательно проконтролировать с помощью независимых методов.

2. Обратить внимание на наличие ошибок в заполнении бланков: двойные ответы (т. е. подчеркивание одновременно и «Верно», и «Неверно»), пропуски, исправления, комментарии и т. п. В тех случаях, когда у испытуемого ошибочно заполнено не более трех пунктов субшкалы тревожности (вне зависимости от характера ошибки), его данные могут обрабатываться на общих основаниях. Если же ошибок больше, то обработку проводить нецелесообразно. Следует обратить особое внимание на детей, которые пропускают или дают двойной ответ на пять или более пунктов CMAS. В значительной части случаев это свидетельствует о затрудненности выбора, трудностях в принятии решения, попытке уйти от ответа, т. е. является показателем скрытой тревожности.

Основной этап

1. Подсчитываются данные по контрольной шкале – субшкале социальной желательности.

2. Подсчитываются баллы по субшкале тревожности.

3. Первичная оценка переводится в шкальную. В качестве шкальной оценки используется стандартная десятка (стены). Для этого данные испытуемого сопоставляются с нормативными показателями группы детей соответствующего возраста и пола.

Таблица перевода «сырых» баллов в «стены»

«Стены»	Половозрастные группы (результаты в баллах)							
	7 лет		8–9 лет		10–11 лет		12 лет	
	Дев.	Мальч.	Дев.	Мальч.	Дев.	Мальч.	Дев.	Мальч.
1	0–2	0–3	0	0–1	0–3	0–2	0–6	0–5
2	3–4	4–6	1–3	2–4	4–7	3–6	7–9	6–8
3	5–7	7–9	4–7	5–7	8–10	7–9	10–13	9–11
4	8–10	10–12	8–11	8–11	11–14	10–13	14–16	12–14
5	11–14	13–15	12–15	12–14	15–18	14–16	17–20	15–17
6	15–18	16–18	16–19	15–17	19–21	17–20	21–23	18–20
7	19–21	19–21	20–22	18–20	22–25	21–23	24–27	21–22
8	22–25	22–24	23–26	21–23	26–28	24–27	28–30	23–25
9	26–29	24–26	27–30	24–26	29–32	28–30	31–33	26–28
10	29	27	31	27	33	31	34	29

4. На основании полученной шкальной оценки делается вывод об уровне тревожности испытуемого.

Характеристика уровней тревожности

«Стены»	Характеристика	Примечание
1–2	Состояние тревожности испытуемому не свойственно	Подобное «чрезмерное спокойствие» может иметь и не иметь защитного характера
3–6	Нормальный уровень тревожности	Необходим для адаптации и продуктивной деятельности
7–8	Несколько повышенная тревожность	Часто бывает связана с ограниченным кругом ситуаций, определенной сферой жизни
9	Явно повышенная тревожность	Обычно носит «разлитой», генерализованный характер
10	Очень высокая тревожность	Группа риска